



ہیپناٹزم کا مکمل نصاب

شاد گیلانی

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

پیشترم کا مکمل نصیب

جو
نشار کیلانی

کُل میرے دشمن کوٹے شہر
کُل میرے دشمن کوٹے شہر
فرما امید

پیشتر

مکس سراج الدین ایڈیٹر ناشران کتب

شہری بازار - لاہور

مطبعہ کاویہ

تو ہیناٹرم میں کوئی جادو کار فرما نہیں ہے۔ اس میں کوئی پیچیدگی یا کوئی الجھن نہیں ہے۔ بلکہ ہیناٹرم نام ہے اس نچتگی خیال کا جس میں روح کسی بھی مادہ پر غالب آسکتا ہے۔ اور وہ طاقت جس کی وجہ سے معمول کی جسمانی اور دماغی ترتیب عامل کے زیر حکم کرنے لگ جاتی ہے۔ صرف ”علم خیال“ سے متعلق ہے۔

عامل کا خیال معمول کے دماغ میں داخل ہو کر تصرف حاصل کر لیتا ہے اور معمول کی قوت ارادی تھوڑی دیر کے لئے اس کے تابع ہو جاتی ہے اور معمول کی جسمانی قوت عامل کے خیال کے ماتحت ہو کر اسی کے ”خیال“ کے مطابق کام کرنے لگ جاتی ہے۔

آپ کو تعجب ہو گا کہ یہ ضروری بھی نہیں ہے کہ معمول پر اپنا اثر ڈالنے کے لئے اس کو خواب کی حالت میں ڈالا جائے۔ بلکہ یہ ”عامل“ کی نچتگی خیال پر مبنی ہے کہ جاگنے ہوئے بھی معمول پر اپنے اثرات کی ڈوری پھینک سکے اور وہ اس سے متاثر ہو جائے۔

بعض انسانوں کا خیال ہے کہ نیند کی حالت میں شعوری طاقتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔ اور اس عالم میں اگر سوئے ہوئے انسان پر اپنا ”خیال“ جمایا جائے تو ”شعور“ ان خیالات کو بہت ہی جلدی اور آسانی سے قبول کر لیتا ہے۔

ایک شخص اپنے ”خیال کی نچتگی“ میں اعتماد نہیں رکھتا وہ سوئے ہوئے شخص پر بھی اپنے ”خیال“ کو قبولیت نہیں دے سکتا۔ اولین وصفت جو ”عامل“ کی کامیابی کا ذریعہ ہو سکتا ہے وہ ہے اس کے اپنے ”خیالات کی ہمہ گیر قوت“۔ اگر یہ قوت کسی شخص میں موجود ہے تو سوئے ہوئے چاہتے ہوئے کسی

بھی شخص کو اپنے اشاروں پر بچا سکتا ہے۔

یہ خیالی قوت ہر شخص میں موجود نہیں ہوتی۔ ہمارا شعور "آدارگی" پسند ہے۔ ہم ہمیکہ وقت کئی افکار کی آماجگاہ ہیں۔ اس لئے عالمین تنویم نے ایسے طریقے ایجاد کئے ہیں جن کی ریاضت کرنے سے کسی آدارہ شعور انسان کے خیالات میں ہم آہنگی پیدا ہو سکے۔ آنکھ کی مشق۔ آئینہ بینی۔ شمع بینی۔ اور دوسری تمام ریاضتیں صرف خیالات کے آدارہ سیلاب کے آگے بند ڈالنے کے لئے مقرر ہیں تاکہ خیالات کا دائرہ سمٹ کر ایک مقام پر اکٹھا ہو جائے اور خیالات کے اس اجتماعی "نقطہ" میں اس قدر قوت پیدا ہو جاتی ہے کہ اس سے نکلی ہوئی لہروں پر "مادیت" بہتی ہوئی نظر آتی ہے۔ یہ قوت جس ایک آدمی پر کوالی چائے تو وہ شخص وہ معمول وہ انسان معمول کے "خیال" میں سمو کے رہ جاتی ہے۔

مالکین پہلے بھی عرض کر چکا ہوں کہ کسی شخص پر خیالات ڈالنے کے لئے اس پر نیند لانا ضرور نہیں ہے۔ آپ جاگتے ہوئے شخص پر بھی اپنے خیالات ڈال سکتے ہیں۔ بشرطیکہ آپ کے منتشر اور آدارہ خیالات ایک اجتماعی شکل میں اور ایک ہی نقطہ یا ایک ہی مرکز پر ہوں۔ یہ خیالات صرف سامنے بیٹھے ہوئے انسان پر ہی اثر انداز نہیں ہوا کرتے بلکہ سینکڑوں میل دور بیٹھے ہوئے کسی شخص پر آپ اپنی قوت خیالی کی لہریں پھینکیں۔ تو وہ ضرور متاثر ہوگا۔

مگر نچتگی خیال کی اس منزل پر پہنچنے والے انسان لاکھوں میں سے دو چار ہی ہوا کرتے ہیں۔ اس لئے عاملوں نے معمول پر مصنوعی نیند لانے کے طریقے سوچنے شروع کئے۔ تاکہ ایک شخص پر جبری نیند پیدا کر کے اس پر اپنا خیالی

پھینکا جاسکے۔ اور نیند میں چونکہ شعوری قوتیں بیدار ہو جاتی ہیں اس لئے ہر خیال کو ماننے پر ”مادیت“ مجبور ہو جاتی ہے۔

نیند پیدا کر لینے کے بعد معمول کے بعد جو گفتگو کی جائے اس میں ربط اور ضبط ہونا ضروری ہے۔ اس گفتگو میں اگر حکمانہ انداز نہیں ہے تو معمول کی شعوری قوتیں آپ کا حکم کبھی نہ مانیں گی لہذا گفتگو میں حکمانہ انداز پیدا کرنا ضروری ہے مگر اس انداز کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اتنی اونچی آواز سے بولیں کہ ”معمول“ جاگ پڑے۔ بلکہ گفتگو کا انداز حکمانہ ہو۔ اس میں تسلسل ہو ضبط ہو یقین ہو اور قوت ہو۔ اتنی اجتماعی قوتوں سے پیدا شدہ اپنے خیال کو جب تم معمول پر ڈالو گے تو اس کی شعوری قوتیں اسے ماننے پر مجبور ہو جائیں گی اور آپ کے خیالات اس کے دماغ میں ایسی مضبوطی کے ساتھ قائم ہو جائیں گے کہ وہ ان اثرات کو دور نہ کر سکے گا۔ اور آپ کے خیالات کا مقابلہ کر سکے گا۔

اگر ایک معمول پر آپ نے ایک بار کامیابی کے ساتھ اپنے خیالات کا عمل کر لیا تو دوبارہ کام کرنے میں نہایت آسانی اور سہولت ہوگی۔ یہاں تک کہ چند مرتبہ عمل کے بعد پھر اس کی جانب سے کوئی مزاحمت نہ ہوگی۔ اور نہ ہی وہ آپ کے خیالات کا مقابلہ کر سکے گا۔ اور معمول بالکل آپ کے خیالات کے مطابق کام کرے گا۔

جبری نیند لانے کے لئے مشرقی عالموں نے مختلف ریاضتیں قائم رکھی ہیں۔

- ۱۔ ہاتھوں کی برقی قوت سے مریض کے جسم پر مسلسل پاس کئے جائیں اور اس برقی طاقت کی مدد سے اسے نیند میں ڈوب جانے کی ہدایت بھی ساتھ ساتھ دی جائے۔

- ۲۔ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کے معمول کو تھکا دیا جائے اور اس کے ساتھ

ساتھ اسے بوند میں لانے کے لئے ہدایات بھی دی جائیں۔
معمول کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر تھکادینے کی مشق سے پہلے ضروری
ہے کہ آپ اپنی آنکھوں میں اتنی طاقت پیدا کر لیں جس سے مسلسل کئی منٹوں
تک گھور کر دیکھنے سے نہ آپ کی آنکھوں میں تھکن پیدا ہو سکے اور نہ پانی
جاری ہو سکے۔

اگر آپ کی اپنی آنکھیں معمول پر غنودگی آنے سے پہلے تھک جائیں گی تو
آپ کا عمل ناکارہ رہ جائے گا۔ لہذا ضروری ہے کہ آنکھوں کی باضت کر لی جائے
مغربی طریقے آسان اور عمدہ ہیں۔

ان کا خیال ہے کہ جب کسی انسان کو مسلسل ایک ہی نقطہ یا مرکز پر دیکھنے
کا حکم دیا جائے تو مسلسل دیکھنے کی وجہ سے اس کی آنکھوں میں تھکن خود بخود
پیدا ہو جائے گی اور غنودگی چھا جائے گی۔ لہذا یہ خواہ مخواہ کی ریاضتیں شمع بینی

اور مینہ بینی کرنے کی ضرورت ہی نہیں۔ **پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین**
میں اپنے بیان میں ہر دو نظریات کو الگ الگ مکمل تفصیل سے لکھوں گا۔
خدا کرے کہ میری یہ تالیف عوام میں قبولیت حاصل کر سکے۔

آپ کا
نشا و گیلانی
شنور کوٹ شہر

شخصی متقناطیسی

دوسروں پر اثر ڈالنے کے لئے اور کامیاب ہونے کے لئے آپ کو اپنے آپ پر یقین کامل ہونا چاہیے اور آپ کو اپنی طبیعت میں پورا پورا استقلال ہونا چاہیے۔ کمزور اور غیر مستقل طبیعتیں اکثر ناکام رہا کرتی ہیں۔ زندگی گزارنے کے لئے دو باتوں میں سے ایک بات کو آپ یقیناً اپنائیں گے۔ یا تو لوگوں کا اثر آپ پر پڑے گا۔ یا آپ لوگوں پر اثر ڈالیں گے اب یہ فیصلہ آپ پر منحصر ہے کہ آیا آپ کمزور بننا چاہتے ہیں یا طاقتور۔۔۔۔۔۔ آقا بننا چاہتے ہیں یا ملازم۔۔۔۔۔۔ لیکن یاد رکھیے کہ اس استقلال اور قوت ارادی کے معنی یہ نہیں کہ آپ خود پسند۔ گستاخ۔ ضدی۔ متکبر اور مغرور بن جائیں۔ ان باتوں کو لوگوں پر اثر ڈالنے سے کوئی سروکار نہیں ہے۔ ایک زبردست قوت ارادی اور عزم کی بچتگی کو۔۔۔۔۔۔ ان مذموم خصائل سے کوئی واسطہ نہیں ہوتا۔ اور ہم کو ضرورت ہے عزم بالجزم اور مضبوط قوت ارادی کی۔۔۔۔۔۔! یہ چیز اگر آپ میں ہے تو آپ روحانی اقدار میں ترقی کر سکتے ہیں ورنہ ان روحانی علوم کو پڑھتے اور ان پر عمل پیرا ہونے فضول کو شش مت فرمائیے۔

اس میں شک نہیں ہے کہ انسان کوشش کرنے پر متقناطیسی شخصیت بن سکتا ہے۔ یہ قوت انسان کے اندر پیدائشی طور پر ودیعت ہے۔ جو دوسری قوتوں کی طرح انسانی آنکھ سے دکھائی تو نہیں دے سکتی۔ لیکن اس کے ذریعہ سے لوگوں پر اثر ڈالا جاسکتا ہے۔ اور لوگوں کے قلوب کی

تسخیر کی جاسکتی ہے۔ اس خلقی مادہ سے خدا نے اپنے کسی بندہ کو محروم نہیں رکھا۔ البتہ اس بات کی اہم ضرورت ہے۔ کہ لوگ اس قوت کو اپنی دوسری قوتوں کی طرح بڑھائیں اور اس کی نشوونما کی طرف متوجہ ہوں۔
 آپ اگر نچتہ ارادہ کر لیں کہ آپ یقیناً کامیاب ہیں تو ضرور کامیاب ہو جائیں گے۔ اگر آپ ادھورے دل سے اس امر کے حصول کے لئے محنت کرتے ہیں اور بے پروائی اور بے استغلائی سے کام لیتے ہیں تو اس سے بھی بہتر ہے کہ آپ اسے شروع ہی نہ کریں۔

آپ میں جس قدر بھی مقناطیسی قوت کم ہوگی اتنی ہی زیادہ ذقت آپ کو ان علوم روحانی کے حصول میں واقع ہوگی۔ لیکن یاد رکھیں کہ کامیابی بغیر استقلال کے حاصل نہیں ہو سکتی اور علم بغیر حکمت نہیں آ سکتا۔

اب تک مقناطیسی شخصی کے بارے میں جس مصنف یا مؤلف نے کوئی بیان لکھا ہے ایسی طرز میں لکھا ہے کہ معمولی فہم کے آدمی اس کے سمجھنے سے قاصر ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ لوگ خود اس میں ماہر نہیں ہوتے۔ کتابوں کی نقل کر کے کتاب لکھ دینا اور بات ہے۔

علوم مقناطیسی شخصی اور ہڈیاں نرم کی تحصیل سے آپ کی ذاتی اثرات کی پوری ماہیت معلوم ہو جائے گی اور وہ راز آپ پر منکشف ہو جائے گا جس سے شہیر و بے کی جاتی ہے انسان کا دل بدل دیا جاتا ہے اور اسے اپنے تابع بنا لیا جاتا ہے۔

شخصی مقناطیست سے وہ وہ فتوحات حاصل کی جاسکتی ہیں۔ جہاں تلوار کا گزر نہیں ہو سکتا یہ ایسے علوم ہیں کہ ان کے حاصل کرنے سے ایک نئی زندگی میں آپ قدم رکھیں گے اور نئے معاملات آپ کے پیش ہوں گے۔

اگر اس تعلیم کو آپ نے شروع کیا۔ تو یہ ایک نہایت مہتمم بالشانِ فعل ہو گا۔ لوگوں پر مفقناطیسی اثر ڈالنے کے لئے جس قدر تیز نهم و فراست سے کام لیا جائے بہتر ہے۔ دوسرے پر اثر اس ڈھب سے ڈالا جائے کہ اسے دہم دگمان بھی نہ ہونے پائے کہ آپ اسے متاثر کر رہے ہیں۔ ان مشفقوں اور ان طریقوں کے بعد ہر شخص پر اثر ڈالا جاسکتا ہے۔ اگر آپ نے ہماری ہدایات پر عمل کیا تو آپ میں ایک زبردست مفقناطیسی قوت قائم ہو جائے گی اور دوسروں کو آپ حیرت انگیز قابلیت کے ساتھ متاثر کر سکیں گے۔ مفقناطیسی شخصی میں کامیاب ہونے کے لئے شرط ہے کہ آپ اپنے آپ پر پورا پورا اعتماد رکھیں۔ اس سے ہماری مراد یہ نہیں ہے کہ آپ خود نشا بن جائیں۔ سب سے کامیاب وہی شخص ہوا کرتے ہیں جو خلیق۔ خاموش۔ مخمل مزاج اور اپنی ذات پر مکمل اعتماد کرنے والے ہوتے ہیں۔

اگر آپ کسی یہ خواہش ہو کہ کسی چیز یا کسی کام کی خاطر جو خیال آپ کا ہے۔ وہی اوروں کا بھی ہو جائے۔ یا جو آپ چاہتے ہیں وہی اور بھی کریں۔ تو اپنے سائے مضمون اپنی پوری یاد اور اپنے ایماء کو پہلے خوب سمجھ لیں۔ تب اس کام کے کرنے کا ارادہ کریں۔ چونکہ لوگوں سے آپ کو واسطہ پڑتا ہے۔ ان لوگوں کو خوب مطالعہ کریں۔

بعض اوقات زیادہ گفتگو نہ کرنا آپ کے لئے مفید ثابت ہو گا۔ اور بعض اوقات زیادہ گفتگو سے کام چل سکے گا۔ بعض معاملات میں آپ کو خود آگے بڑھنا پڑے گا۔ فراست

اور قوت فیصلہ سے آپ کو بہت سے کام کرنے پڑیں گے۔
 ہمیشہ ہر دلعزیزیتنے کی کوشش کریں۔ دوسروں پر اس وقت
 اثر ڈالنے کی کوشش ہرگز نہ کریں۔ جب آپ ننگیں یا ادا اس
 ہوں۔ اگر آپ اپنی طبیعت کو کسی وقت کام پر مائل نہیں
 پاتے تو ہرگز نہ کریں۔ جس شخص پر آپ اچھا اثر
 پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ اس سے جب آپ پہلی مرتبہ ملیں تو مصافحہ
 کریں۔ اس سے محبت بھری باتیں کریں۔ اس کے دل میں جذب ہو
 جانے کی کوشش کریں۔

مفتا طبیعتی شخصی کی بنیاد نہر دست اور مضبوط قوت ارادی ہے۔
 اکثر لوگ اس قوت کے بڑھانے کی طرف مائل نہیں ہوتے۔ ان کا خیال ہوتا
 ہے کہ بلا مشق آپ سے آپ بڑھ جائے گی۔ لیکن جیسے کہ بغیر ورزش کے
 جسم نہیں بڑھ سکتا۔ اسی طرح بغیر بڑھانے قوت ارادی بھی نہیں بڑھ سکتی۔
 صد ہا لوگ ہیں جو مختلف علوم میں اپنی قابلیت بڑھاتے ہیں۔
 علم ریاضی میں سائنس میں۔ وغیرہ وغیرہ۔

مگر ایسے لوگ تلاش کرنے پر مشکل سے مل سکتے ہیں۔ جو قوت ارادی
 کو بڑھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ بغیر مشق کے کوئی قوت
 نہیں بڑھ سکتی۔ پھر یہ آپ کبیں طرح باور کر سکتے ہیں۔ کہ قوت ارادی
 آپ سے آپ بڑھ جائے گی۔

عام لوگ اپنی ذات کے بارے میں یہ حُسن ظن رکھتے ہیں کہ ان کی
 قوت ارادی مضبوط ہے۔ حالانکہ اصلیت اس کے بالکل برعکس ہوتی ہے
 تشد مزاجی۔ گستاخی۔ فرعون دماغی اور ضدی انسان کو "قوت ارادہ"

پر محمول نہیں کیا جا سکتا۔ یہ خصلتیں یہ عادتیں اور یہ مزاج قوتِ ارادی نہیں کہلاتیں۔ بلکہ قوتِ ارادی میں انکساری۔ محبت۔ خلوص اور دوستی کا عنصر غالب ہے۔

کسی ضد پر یا سیٹ پر قائم رہنا قوتِ ارادی نہیں۔ بلکہ ایسے ذالِع پیدا ہو جائیں۔ کہ انتہائی تدبیر و فراست سے مشکل مراحل کو عبور کر لیا جائے۔ یہ ہے قوتِ ارادی۔۔۔۔۔۔۔۔

آپ اپنی قوتِ ارادی کو بڑھانے کا مصمم ارادہ کر لیں۔ اپنی دوسری قوتوں کو قوتِ ارادی کے تابع بنادیں۔

زبردست اور مستحکم ارادہ میں ایک پوشیدہ قوت کار فرما ہے۔ جس کا اثر لوگوں پر اتنا پڑتا ہے کہ اس قدر اثر بالوں اور مرصع تقریبہ دل کا نہیں پڑتا۔

مالک اس کی تربیت کے لئے اور حصول کے لئے ایک دن یا ایک ہفتہ کافی نہیں ہے۔ بلکہ نہایت ہی استقلال سے کام لے کر مشق کریں۔

طریق مشق :-

سفید لوسے کاغذ کے کئی ٹکڑے بنا لیں۔ اور ہر ٹکڑے پر درج ذیل ایک ایک فقرہ لکھ لیں۔ دن میں کئی کئی مرتبہ ایک کاغذ کو اٹھائیں اور اس ٹکڑے کو کئی مرتبہ پڑھیں۔ رات کو سونے سے پہلے ۵۔ ۷ منٹ تک ایسا ہی کریں۔

سوئے وقت آخری خیال آپ کا یہی ہو۔ اس طرح بنید کے عالم

میں بھی یہ خیال آپ کے شعور میں قائم رہے گا۔ اور یہ ایمان آپ کا جزو بن جائے گا۔

فقرات درج ذیل ہیں :

۱۔ میری قوت ارادی مضبوط ہے۔ میرے اثر کو کوئی نہیں روک سکتا۔

۲۔ میں پست ہمت ہو سکتا ہی نہیں۔

۳۔ میں ہر کام میں کامیاب ہوں۔ میں ناکام ہونا جانتا ہی نہیں۔

مرچو

۴۔ مجھے لوگوں پر قدرت حاصل ہے۔

۵۔ مالک کل میں لوگوں کے دلوں پر حکومت کروں گا۔ آمین

آپ اس مشق کو ۲ ہفتہ تک مسلسل کریں۔ اور پھر اپنے ”اندر“ سے دریافت کریں۔ کہ آپ کی سیرت میں۔ کردار میں

اور ارادہ میں کیا تبدیلی واقع ہوئی۔؟

یہ جادو اثر فقرات دہرانا ہی ”قوت ارادی“ ہے۔

ہیپناٹزم کے فوائد

ہیپناٹزم ایک روحانی سائنس ہے۔ اس کے وجود سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اس کا حصول بھی غیر ممکن نہیں ہے۔ قوتِ ارادی اور کوشش سے اس روحانی علم کا حصول ممکن ہے۔

• ہیپناٹزم میں روحانی بیماریوں کا سریع الاثر علاج موجود ہے۔
جھوٹ کی عادت۔ چوری کی عادت۔ سیگریٹ اور شراب کی عادت۔ جڑا اور زنا کی عادت۔ غرضیکہ ان روحانی امراض کا علاج ہیپناٹزم میں ہے۔
• ہیپناٹزم میں ذہنی تکالیف کا موثر علاج بھی ہے۔

• مالکِ غصہ، ڈر، خوف، رنج، فکر، جھگڑا اور وہم کے لئے اس سے بہتر کوئی علاج نہیں ہے۔

• ہیپناٹزم میں نیک بنانے کی تاثیر بھی ہے۔
سچ بولنے کی عادت۔ عبادت کا شوق۔ اخلاق کی درستی اور خیرِ نفس۔ محبت کے جذبات یہ سب کچھ حاصل ہر ایک کے لئے ہے۔

• ہیپناٹزم میں نفسیاتی قسم کی بیماریوں کے لئے شافی اثرات موجود ہیں۔
سِل۔ رتی۔ ہسٹیریا۔ نامردی۔ فالج۔ لہو۔ مرگی۔ بانجھ پن۔ دمہ اور دورہ اور امراض کا بہت اچھا علاج ہو سکتا ہے۔

• کمند۔ بہرہ پن۔ اندھا پن اور اعصابی دردوں کے لئے شفا بخش علاج ہے۔
بہن نے شور کوٹ سے آئی ہوئی ایک غریب بڑھیا پر صرف ایک بار عمل

عمل کیا۔ یہ خاتون اچانک نابینا ہو گئی تھی۔ اور آنکھوں کے تمام ہسپتالوں نے فتوے صادر کر دیا تھا کہ اس خاتون کی آنکھوں میں نور نہیں ہے۔ مگر میں نے یہ پوری داستان سننے کے باوجود بھی اسے میٹھی نیند میں سلا دیا۔ اور سبب دینے کے بعد اسے جگا دیا۔

میری حیرت کی انتہا نہ رہی جب صرف ایک ہفتہ کے بعد اس خاتون نے مجھے آکر بتایا کہ میں بالکل تندرست ہو چکی ہوں۔ اور مجھے سب کچھ نظر آتا ہے۔ اسی طرح ایک ایسے نامرد پر عمل تنویم کیا جو ہزاروں روپے خرچ کر کے ویسے کا ویسا ہی نامرد تھا۔ مگر صرف ایک بار کے عمل تنویم سے اس میں مکمل قوت رجولینت آگئی۔ اور وہ صحیح ازدواجی زندگی گزارنے کے قابل ہو سکا۔

مرچو

میرے پاس صرف یہ دو مثالیں ہی نہیں بلکہ میں نے ایسے سینکڑوں علاج کامیابی سے سرانجام دیئے ہیں۔ جن کو ڈاکٹروں نے عرصہ دراز تک تختہ مشق بنائے رکھا تھا۔ مگر صرف ایک دوبارہ کے عمل تنویم سے ان میں مرض کا نام و نشان نہ رہا۔

”ہیپنایزم حیرت انگیز ہے“

یہ علم فی الواقعہ حیرت انگیز ہے اس کی عجوبہ روزگار تاثر سے انسانی عقل چکا جاتی ہے۔ میں نے ایک مریض کو دوزان نیند ”ہدایت بعد از نوم“

POST HYPNOTIC SUGGESTION

دیا کہ جب تم کو جگایا جائے گا تو تم میرا سر ۵ منٹ کے لئے نہ دیکھ سکو گے

یہ کہہ کے میں نے اُسے جگادیا۔ جب وہ حیرت سے مجھے دیکھ رہا تھا۔ تو میں اس کے سامنے کھڑا ہوا اُس کا سر ہلکا ہوا تھا۔ بعد میں اس نے مجھے بتایا کہ آپ فی الواقعہ ”ولی“ ہیں کہ ۵ منٹ تک آپ کا سر غائب رہا۔ اور صرف بدن مجھے نظر آتا رہا۔ مگر یہ دلائل نہیں تھی بلکہ ہیپنٹائزم کی ”ہدایت“ کا کمال تھا۔

سب سے عجیب اور جرات آمیز عمل جو میں نے کیا وہ آج پیش کر رہا ہوں۔ کہ میرے ایک عزیز پر نا جائزہ اور غلط سامقدمہ فوجداری دائر ہو گیا۔ اس مقدمہ کا ایک گواہ حسن اتفاق سے میرے پاس علاج کی غرض سے آیا۔ مگر اُسے معلوم نہیں تھا کہ شاید گیلانی اس شخص کا رشتہ دار ہے۔ جس کے خلاف اس نے گواہی دینا ہے۔

میں نے اُسے ہیپنٹائز کیا اور اس پر زور دیا کہ وہ میرے عزیز پر گواہی نہیں دے گا۔ یہ سب محسن بالیا اور اس کے بعد میں نے اُسے جگادیا۔ کچھ دنوں کے بعد عدالت میں جب اُسے پیش کیا گیا تو اُسے شعور نے جھنجھوڑ کے کہا کہ خردار گواہی مت دینا۔ ادو ایسا ہی ہوا۔ اور صرف اسی شخص کے گواہی نہ دینے سے مقدمہ باعزت بری ہو گیا۔

ایسی کئی مثالیں پیش کی جاسکتی ہیں۔ مگر بیان یہ کرنا مطلوب ہے کہ ہیپنٹائزم عجائبات کا خزانہ ہے اور اس کے تاثرات انسانانی عقل چکڑا جاتی ہے۔

مشرقی طریقوں سے آنکھوں میں

متناسی قوت پیدا کرنا

شمع بینی۔

شمع بینی ہو یا آئینہ بینی ان تمام مشقوں کے دو مقاصد ہیں۔ اول مقصد ہے یکسوئی حاصل کرنا۔ دوسرا مقصد ہے خیرات کو دور کرنا، اور

ONE POINTED ہو جانا

انسان سینکڑوں مختلف خیالات کی آماجگاہ ہے مگر انسان ONE POINTED ہو جائے تو بارود بن جائے۔ ان مشقوں سے انسان میں یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے۔ دوسرا مقصد یہ ہے کہ آنکھ میں اتنی قوت پیدا ہو جاتی ہے کہ اگر متواتر پندرہ بیس منٹ تک کسی کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کے دیکھے تو معمول گچھل کے موسم بن جائے۔ شمع بینی اور اس قسم کی دوسری مشقیں صرف ان دو ہی مقاصد کے لئے کی جاتی ہیں۔ اب شمع بینی کے متعلق وضاحت کرتا ہوں، سنئے !

فرصت کے اوقات تلاش کر کے اور ایک الگ تھلک کمرہ میں اپنی جگہ بنائیے، مگر یہ کمرہ تاریک ہو اور اس میں کسی شخص کے آنے اور داخل ہونے کا خدشہ نہ ہو۔ ۱۵ منٹ فرصت کا وقت تلاش کر کے اس کمرہ میں داخل ہو جائے۔

شمع روشن کیجئے اور اسے اپنی آنکھوں سے ۶ انچ فاصلہ کر کے ۲۰-۳۰ فٹ کی

دوری پر رکھیں۔ اب جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر اور تمام خیالات و تفکرات کو دماغ سے بالکل نکال کر شمع پر آنکھیں گاڑ دیجئے۔

باہر کے کسی شور و غل، کھٹکے اور لوگوں کی باتوں پر غور نہ کریجئے۔

صرف شمع کی نو پر نظریں جمی رہیں اور دماغ و سوسوں سے قطعی پاک ہو۔ شمع کی نو پر جسم کر دیکھئے، آنکھیں کھلی رکھئے اور چھپکنے کی کوشش نہ کیجئے۔

ابتداء میں آنکھیں خود بخود جھپکنے لگتی ہیں، آنکھوں میں جلن پیدا ہو جاتی ہے، آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے، طبیعت میں اضطراب پیدا ہو جاتا ہے، مگر جب قدر وقت بھی آسانی سے اور یکسوئی سے آپ شمع کی نو پر نظر جائے رکھیں، اتنی دیر تک مشق جاری رکھیں، جب ٹھک جائیں تو آنکھیں یکدم بند کر دیں اور پھر پھوڑی دیر کے بعد کھول کر باہر آجائیں، اگر آنکھوں میں پانی آجائے یا جلن ہو تو ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔

یہ مشق بدستور جاری رکھیں۔ ہفتہ دو ہفتہ کی مشق کے بعد آپ کی آنکھوں کی قوت

برداشت بڑھائی جائے گی اور آپ متواتر ۲۰ منٹ تک شمع کی نو پر نظریں جھاکر آسانی سے آدیکھ سکیں گے، اس مشق ختم ہے۔ اس میں شرط اولین یہ ہے کہ دنیا بھر کے سب خیالات کو کمرہ کے باہر رکھ کر مشق والے کمرہ میں داخل ہوں، سوائے شمع کی نو کے آپ کے دماغ میں اور کوئی خیال اور کوئی دوسرہ نہ ہو۔

اس مشق سے آپ کو یکسوئی حاصل ہو جائے گی اور آپ کی کامیابی کا امتحان یہ ہے

کہ کسی آگے سے گزرنے والے شخص یا کچھ بیٹے جو شمع کی گردن کے پیچھے آپ ایک دو منٹ تک نظریں جھاکر دیکھیں گے تو وہ شخص بے ساختہ مڑ کر آپ کو دیکھنے کے لئے مجبور ہو جائے گا۔

سوئے ہوئے کتے پر نظریں گاڑ دیں۔ اگر کتا اچانک جاگ کر دوڑ پڑے اور بھاگ

جائے تو آپ کی مشق مکمل ہے۔ آپ کی آنکھوں میں برقی قوت کے خزانے امداد پڑیں

مے اور آپ کے اندر کیسوی کا حشر انگیز جذبہ پیدا ہو جائے گا۔ یہ دونوں قوتیں جب ایک پر اکٹھی ہو جائیں تو انسان بارود بن جاتا ہے۔ ہر شخص اس کی ہنیت سے مرعوب ہوتا ہے کوئی شخص آنکھ سے آنکھ نہیں ملا سکتا اور جس شخص پر نظر بھر کر دیکھا جائے وہ سر سے پیر تک پگھل کے موم بن جائے گا۔

اس مشق کے ساتھ ساتھ اگر آپ دل ہی دل میں اسم مبارک اللہ کا ورد کرتے رہیں تو سونے پر سنانے کا کام دے گا، گویا اس ورد کے ساتھ روحانیت میں اور بھی جلو آئے گی اور جس کام میں اللہ کا نام شامل ہو جائے، وہ کام عبادت بن جاتا ہے۔

آئینہ بینی

ایک بڑے آئینہ کے سامنے کھڑے ہو جائیں اس میں دیکھنا شروع کر دیں، عکس کی بائیں آنکھ کی تیلی کو نظر کا مرکز بنائیے۔ ایک منٹ تک بلا آنکھ جھپکے اس کی سمت دیکھتے رہیں اگر زیادہ عرصہ تک دیکھ سکیں تو اور بھی اچھا ہے۔ جب آپ دیکھیں کہ بلا آنکھ جھپکے کہ اب نہیں رہا جاسکتا تو آنکھ جھپکنے کی بجائے ایک دم آنکھیں بند کر لیں۔

۲۰۔ ۲۵ سیکنڈ تک آنکھوں کو آرام کر لینے دیں اور پھر دوبارہ ٹکٹل باندھ کر آئینہ میں عکس کی بائیں آنکھ کی تیلی کو دیکھنا شروع کر دیں۔

اسی طرح ۳۰ منٹ تک اس مشق کو جاری رکھیں اور بتدریج مشق کو بڑھاتے جائیں۔ ایک ہفتہ کے بعد آپ کی آنکھوں میں اتنی قوت آجائے گی کہ ۱۵ یا ۲۰ منٹ تک آپ بغیر بغیر آنکھ جھپکے کسی چیز یا کسی شخص کو ٹکٹل باندھ سکیں گے۔ ہر روز مشق کرنے کے بعد آپ کو اس بات کا احساس ہوگا کہ آنکھیں تھک گئی ہیں، نیز آنکھوں سے پانی بھی جاری ہو جائے گا۔ اس وقت ٹھنڈے پانی سے آنکھوں کو دھو لیں۔

جب تک ۵ منٹ تک بغیر آنکھ جھپکے اور بغیر کسی تھکان محسوس کئے آپ کسی چیز کی

طرف کبھی باندھنا نہ دیکھ نہ سکیں اس وقت تک مشق کو جاری رکھیں ۔

امتحان

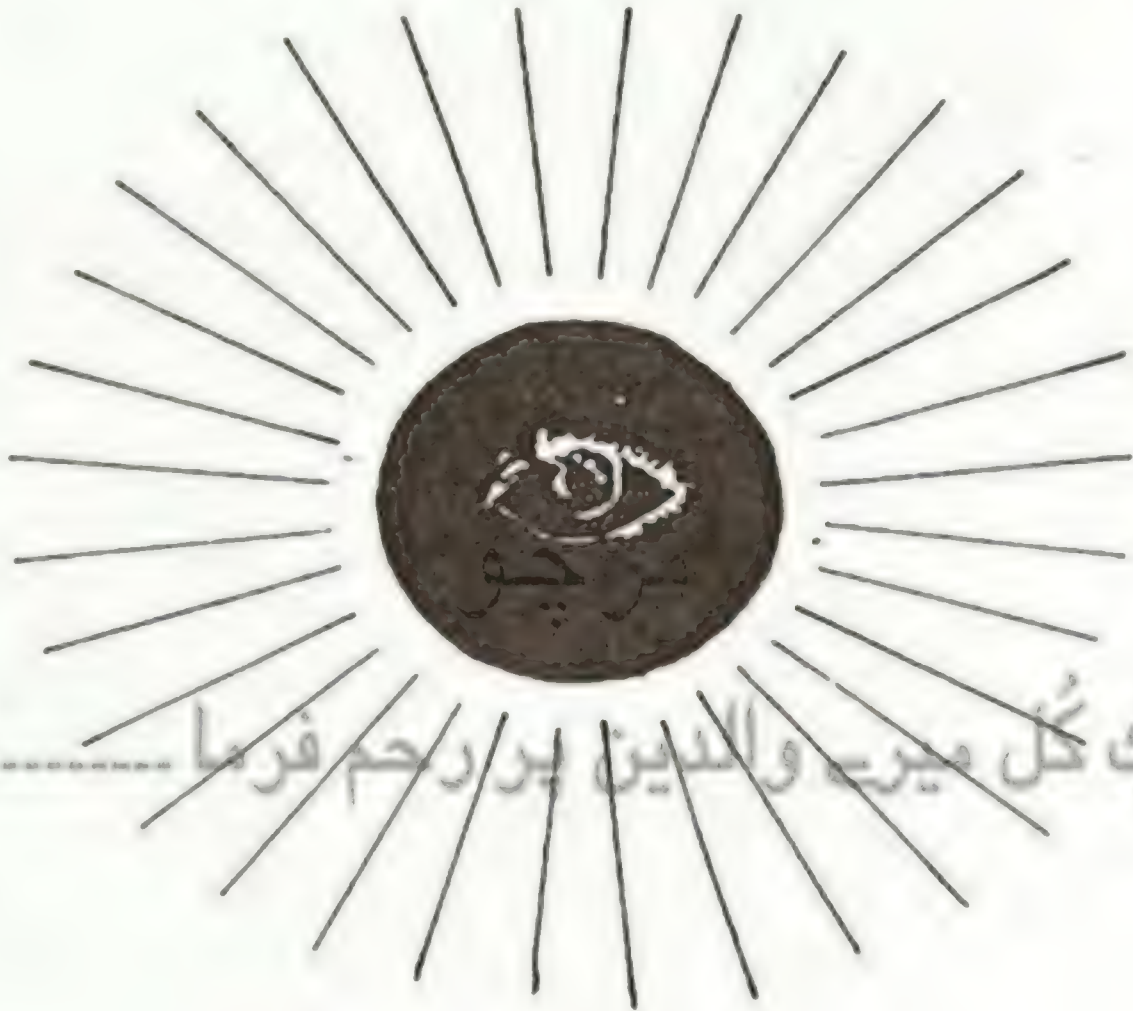
کسی راہ چلتے آدمی کی گردن کے پچھلے حصہ پر نظر جما کر دیکھیں اور دل میں یہ مضبوط ارادہ قائم کریں کہ وہ ابھی ابھی گردن موڑ کر آپ کی طرف دیکھے گا۔ نظر کی نمکسلی قائم رہے۔ چند لمحوں کے بعد آپ کو تعجب ہوگا کہ سچ مچ وہ شخص مڑا کر آپ کی طرف دیکھے گا اگر اسے معلوم تک نہ ہوگا کہ اس نے لیا کیوں کیا ہے !

رسالہ مست قلندر کے ایڈیٹر برحق سنگھ نے آنکھوں کی اس مفاہیسی مشق پر اپنا ایک تجربہ اور بھی بیان کیا ہے اور میں نے بھی اس پر تجربہ کر کے اسے درست پایا ہے۔ اگر آپ بھی کرنا چاہیں تو شوق سے کر سکتے ہیں۔ کب حیرت میں آجائیں گے کہ آپ کی شخص مفاہیت کس قدر بلند ہو چکی ہے۔

مالک التجربہ کہ ہے کہ گھر میں آپ جیسے زیادہ چاہتے ہیں اس کی تصویر اس کی لائسنس میں (گھر کے کسی علیحدہ کمرے میں لے کر بیٹھ جائیں اور کمال کیسولی کے ساتھ تصویر کی بائیں آنکھ کی تپلی پر نظر جما کر دیکھیں، نمکسلی باندھ کر دیکھیں اور تصویر سے مخاطب ہو کر کہیں کہ جب شام کے ۶ بجکر منٹ ہو جائیں گے (یا کوئی اور وقت مقرر کر لیں جو آپ مناسب سمجھیں) تب آپ مجھ سے ملنے کے لئے بے تاب ہو جائیں گے، وہ خواہش اس قدر زوردار ہوگی آپ مجھے ملنے کے لئے بے چین ہو جائیں گے۔

آپ دیکھیں گے کہ عین اسی وقت پر صاحب تصویر بے تاب ہو کر آپ کے پاس آئے گا۔ یہ شخص مفاہیت کا ایک اعلیٰ تجربہ ہے۔ آپ اس تجربہ کو وسیع کر سکتے ہیں اور ایک وہ وقت بھی آسکتا ہے کہ بغیر تصویر دیکھے آپ جس شخص کا تصور ذہن میں قائم کر کے اسے بلائیں گے تو وہ شخص آپ سے ملنے کے لئے بے چین ہو جائے گا۔

میں نے شور کوٹ میں بیٹھ کر جھنگ تک لوگوں کو بلایا ہے مگر یہ سب کچھ مستحکم قوت
ارادی پر مبنی ہے اور ارادہ کی کمزوری ہونی تو کچھ بھی اثر نہ ہوگا۔



ہیناٹک آف یا چشم حیرت

اس آنکھ کو کتاب سے الگ کر لیں اور خلوت اختیار کر کے اپنی آنکھوں سے ۶، ۷ راج
اور اس آنکھ کو رکھ کر اور ۲-۳ فٹ کی دوری پر خود بیٹھ جائیں۔ اس آنکھ کی پتلی بڑھانے کی باندھ
کر دیکھیں۔ آنکھ جھپکنا منع ہے جب آنکھیں تھک جائیں یا آنکھوں میں پانی آجائے تو عمل

بند کر دیں، مشق کو بیاں تک بڑھائیں کہ آپ بغیر آنکھ جھپکے ۵ منٹ تک آنکھ کی پتلی کو ٹکٹل باندھ
آسانی سے دیکھ سکیں۔

جس کمرہ میں یہ عمل جاری کریں وہ کمرہ نیم تاریک ہونا لازمی ہے۔ اگر بالکل اندھیر ہو تو
زیر و کا بلب روشن کر دیں یا روشندان کھول دیں۔ روشنی معمولی ہو صرف اس قدر..... کہ
آنکھ کی پتلی آسانی سے نظر آ سکے۔

جب آپ اس مشق میں کامل ہو جائیں گے تو آنکھ کی پتلی میں رہنما ٹمک آئی (آپ کو
سورج سے تیز روشنی نظر آئے گی اور بعض اوقات سبز رنگ کی نورانی سی صورتیں آپ کو
نظر آئیں گی۔ یہ سب کچھ عمل کے کامیاب ہونے کی علامت ہے۔ اب آپ کی آنکھوں میں
اس قدر برقی طاقت جمع ہو چکی ہے کہ آپ جس شخص کی طرف ٹکٹل باندھ کر دیکھیں گے۔ وہ
شخص بلاوجہ آپ کی طرف متوجہ ہو جائے گا اور آپ سے خواہ مخواہ محبت کرنے لگے گا۔
مقناطیسی شخص کے لئے رہنما ٹمک آئی ایک بہترین ذریعہ ہے۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

کرٹل بینی



اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

یہ ایک چکر ماہوتا ہے اور اس کے درمیان ایک گول سیاہ نقطہ ہے۔ اس کا غذ کو کتاب سے الگ کر لیں اور ہیناٹک آنی کی طرح اس گول نقطہ پر ٹنگل جھا کر دیکھیں۔ کچھ عرصہ کی مشق کے بعد آپ کو یہ سیاہ نقطہ سفید نظر آنا شروع ہو جائے گا، مگر یہ سفید ہی حرکت پذیر ہوگی۔ کوشش یہ کریں کہ یہ سفید گول نقطہ سیاہ سے باہر نہ نکلے اور سیاہ نقطہ پر بالکل مسلط ہو جائے۔ یہ تب ہی ہو سکتا ہے جب کہ آپ اپنے اندر بھینوں کا جذبہ پیدا کریں گے منشر خیالات کے باعث یہ نقطہ حرکت میں آجاتا ہے۔ ذہنی انتشار کو دور کیجئے اور اس نقطہ کو سفید سورج کی شکل میں ایک جگہ پر قائم کر دیجئے۔ ۲ ہفتے کی مشق میں یہ گول سیاہ نقطہ ایک چمکتے ہوئے سورج کی طرح ایک مقام پر ساکن ہو جائے گا۔

ضروری نوٹ

میں نے آنکھ کی چار قسمیں لکھی ہیں۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ مقناطیسی قوت حاصل کرنے کے لئے یہ چاروں مشقیں کی جائیں۔ البتہ ان چاروں مشقوں کو اگر کر لیا جائے تو انسان انگارہ بن جاتا ہے اور اس کی مقناطیسی قوت کو انسانی دل برداشت کرنے سے قاصر ہے۔
ایک مشق ہی اگر مکمل طور پر کر لی جائے تو عمل تنویم کے لئے از بس کافی ہے۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

ہاتھ کی برقی طاقت

رات کے نیاٹے میں کسی دیوار کے قریب کھڑے ہو کر ہاتھ دیوار کی طرف دراز کیجئے اور پھر واپس سینے پر سمیٹ لیجئے۔ ہاتھ دیوار سے مس نہ ہونے پائیں، بلکہ دیوار سے ۵، ۱۵ انگلی دور رہیں، ہاتھ اس طرح واپس سمیٹیں جس طرح چیز کو گھسیٹا جاتا ہے۔ بعد ازاں کم از کم دو سو دفعہ کیجئے۔ اس مشق کے دوران ہاتھوں کی انگلیوں میں جھنجھناہٹ سی محسوس ہونے لگ جائے گی۔ یہ علامت ہے۔ اس بات کی کہ آپ کی انگلیوں میں برقی طاقت دوڑ رہی ہے۔ دو ہفتہ کی مشق کے دوران ہی جب آپ اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو اپنے رخساروں کے قریب لائیں گے تو دائیں ہاتھ سے آپ کے رخسارے کو ایک ہلکی سی تپش محسوس ہوگی اور بائیں ہاتھ سے خنکی کی ایک چھوٹی لہر محسوس ہوگی۔ جب یہ علامت ظاہر ہو جائے تو ہاتھوں کی مشق کو بند کر دیں۔ پھر جب کسی سرخس پر پاس کرنے کا وقت آئے تو آپ اپنے ہاتھوں میں برقی طاقت چالو کرنے کے لئے دونوں ہاتھوں کی سبالیوں کو آپس میں خوب رگڑیں اور جب ہتھیلیاں گرم ہو جائیں تو ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ کر ۲، ۳ جھٹکے دے دیں۔ اس طرح انگلیوں کے پوروں میں جھنجھناہٹ سی محسوس ہوگی جو برقی طاقت کے عود کر آنے کی علامت ہے۔

اگر اس مشق کو کافی وقت تک اور کافی عرصہ تک دہرایا جائے تو ہاتھوں میں اتنی مقناطیسی طاقت جمع ہو جاتی ہے کہ آپ دیوار کے ساتھ لٹکی ہوئی سوئی کو ہاتھوں کے اشارے کھینچ سکتے ہیں اور یہ بات غلط بھی نہیں ہے، میں نے بیسوں بار سوئی کو کھینچ دیکھا ہے اور سوئی انگلی کے ساتھ اس طرح چسپاں ہو جاتی ہے، جیسے مقناطیس کے ٹکڑے سے.....!

اس مشق کو اگر بدرجہ کمال آپ نے حاصل کر لیا اور آپ کے ہاتھوں میں مقناطیس قوت کی لہر آگئی تو درد والی جگہ پر ہاتھ مس کرنے سے ہی درد کو فوری طور پر آرام آجاتا ہے۔

پاس کرنا

ہاتھوں کی انگلیوں ایک دوسرے سے الگ الگ اور اکڑی ہوئی ہوں اور قد سے خم نیچے کو ہو۔ اس پوزیشن میں کسی جاندار یا بے جان چیز پر ۳۰۲ اینچ کے فاصلہ پر اوپر نیچے اور دائیں بائیں جلد از جلد اور بار بار پاس کریں۔ احتیاط یہ لازم ہے کہ جس چیز پر پاس کئے جائیں، اس کے کسی حصہ سے انگلیوں سے پورے مس نہ کریں۔

اگر پاس معمول پر خواب مقناطیس (سہپا ٹرم) طاری کرنے کے واسطے کئے جائیں تو پاس کرتے وقت بلدیہ قوت ارادی یہ خیال دل میں جمانا چاہیے کہ معمول پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

مالک اور اس کے برعکس نیند بیدار ہونے کے لئے جب پاس کئے جائیں تو یہ دھیان جمانا لازم ہے کہ معمول ہوش میں آ رہا ہے۔

پاس کے اقسام

- ۱۔ نزدیکی پاس : انگلیوں کے ساتھ والی ۳ انگلیاں نیز ہتھیل کے نصف حصہ کو نہایت آہستگی سے مریض کے مقام ناف سے چھوتے ہوئے گزارنا چاہیے۔ نزدیکی پاس کرتے وقت انگلیوں اور تینوں انگلیاں اکڑی ہوئی اور ذرا نیچے کو خم کھائے ہوئے ہوں۔ جو پاس سر سے پر تک کئے جاتے ہیں۔ وہ سیدھے پاس کہلاتے ہیں۔
- ۲۔ سیدھے پاس : یہ پاس خواب مقناطیس پیدا کرنے یا اثر ڈالنے کے لئے کئے

جاتے ہیں۔

۳۔ اٹے پائس! اٹے پائس کہلاتے ہیں۔ یہ پائس ہینا ٹرم کا اثر دور کرنے کے لئے
یعنی معمول کو ہوش میں لانے کے لئے کئے جاتے ہیں۔

۴۔ طویل پائس! سر سے پتیک پائس طویل پائس کہلاتے ہیں

جسم کے کسی حصہ کے اوپر یا نیچے کی سمت جو پائس کئے

۵۔ چھوٹے یا مقامی پائس! اجائیں وہ مقامی پائس کہلاتے ہیں، جیسے کھوپڑی

چہرہ، دل، جگر اور کمر وغیرہ۔ یہ پائس درد کو رفع کرنے کے واسطے کئے جاتے ہیں

کسی غیر حاضر شخص کو اپنی جانب کشش کے لئے کئے جاتے ہیں۔

۶۔ کشش پائس! اس شخص کا خیال مجھ آنکھوں کے سامنے قائم کر کے ایک ڈوکی

اسی کے ہاتھ میں (تصویر یہی ہیں) باندھی جاتی ہے، اور ڈوری کا دوسرا سرا

عامل کے ہاتھ میں رہتا ہے اور عامل اپنے ہاتھوں کو آگے بڑھا کر آہستہ آہستہ نیچے کی جانب

کھینچتا ہے، گویا ڈوری کو اپنی طرف کھینچ رہا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ کھینچا چلا آ رہا ہے

اکثر لوگوں نے کسی دور گئے شخص کو اسی انداز میں واپس بلایا ہے۔

یہ تجربہ ایک بار میں نے بھی کیا تھا اور صحیح ثابت ہوا جس شخص کو تصور کے عالم میں

مقا طبعی ڈوری سے کھینچا تھا، وہ اسی دن ہی جھنگ سے شور کوٹ آگیا، حالانکہ اسے میرے

ساتھ کوئی ذاتی واسطہ نہیں، بلا وجہ آیا اور بلا ضرورت آیا۔

میں یہ کتاب مسمریزم میں نہیں لکھ رہا، بلکہ ہینا ٹرم پر لکھ رہا ہوں، اس لئے مسمریزم

سے متعلقہ دوسری مشقین نہیں لکھنا چاہتا۔ مسمریزم کے یہ چند اصول بھی ہینا ٹرم کے

صحن میں لکھنا ضروری تھے، اس لئے بیان کر گیا مسمریزم ہینا ٹرم

سے ترقی شدہ حالت کا نام ہے اور عجائبات کا خزانہ ہے مگر اس محنت کش مشقوں کے

لئے روحانیت اور قوت جسمانی کی برتری درکار ہے۔
اور یہ بات ہر ایک کے بس کی چیز نہیں ہے۔

مشرقی طریقوں سے عمل تنویم

مشرقی طریقوں سے معمول پر مقناطیسی قوت کی لہریں ڈال کر جبری طور پر اسے بے ہوش کیا جاتا ہے۔ معمول کا دل سونے کو چاہے یا نہ چاہے، آنکھوں کی مقناطیسی قوت اور ہاتھوں کی مقناطیسی طاقت اس کو جبری طور پر نیند پر مائل کر دیتی ہے، مگر مغربی طریقے آسان اور بے حد آسان ہیں اور مغربی طریقوں سے لئے یہ ضروری نہیں کہ ہاتھوں اور آنکھوں کو خواہ مخواہ زحمت میں ڈالا جائے اور کئی کئی دن مشقیں کی جائیں۔

مغربی عامل اس مقصد کے لئے معمول کو ہدایت کی جاتی ہے کہ عمل میں کامیابی کے لئے ہمارے ساتھ تمہارا تعاون ضروری ہے اور اگر ملین سونے پر آمادہ نہ ہو تو اس پر عمل تنویم کارگر بھی نہیں ہو سکتا۔

میں مشرقی اور مغربی ہر دو طریق کار کی وضاحت کر رہا ہوں، اس میں جتنا باہمی آپ کو پسند آئے، اسے برتیے۔

مقصد تو ایک ہی ہے "معمول" پر نیند طاری کر دینا، خواہ وہ چند حکمت عملی کے اصولوں کے ماتحت ہو یا عامل کی اپنی قوت ارادی اور شخصی مقناطیست کو اس میں دخل ہو۔ بہر حال نیند مطلوب ہے معمول کی —!

میں نے حصول ہیناٹزم میں مشرقی مشقیں تمام کی تمام کر ڈالیں، اس میں شک نہیں

کہ مقناطیست مد سے زیادہ بڑھ گئی مگر خاص عمل تنویم کے لئے اب صرف مغربی ہدایات پر کار بند ہوں، کیونکہ ان طریقوں میں بے حد آسانی اور کسی دقت کا سامنا نہیں ہوتا۔
 مسمریزم کے اصولوں سے طبعی انکار کرتا ہے اور ان کو فضول اور
 ایک سائنسدان اے جے جاکتا ہے، مگر مشاہدات اور تجربات کا تقاضا یہ ہے کہ مسمریزم
 بھی فضول چیز نہیں ہے اس کے اندر جو طاقت پنہاں ہے ایک تن آسان انسان اس
 کی مشقت سے گھبرا کر اس سے انکار تو کر سکتا ہے، مگر اس کے تاثرات سے انکار نہیں کیا جاسکتا
 خیال خوانی اور انتقال افکار وغیرہ امور کے لئے مسمریزم ایک رہبر حقیقی ہے
 دور بینی : اور اس کی مشقتیں ہیں بہت حد تک ان علوم روحانیت کے قریب پہنچا
 دیتی ہیں۔ بہر حال اب آپ عمل تنویم کے مشرقی طریقوں پر روشنی ڈال جائے گی۔
 مشرقی طریقہ جو نیند پیدا کی جائے وہ چند لمبے ہوشی کی حد تک ہوتی ہے اور محض مغربی
 طریق گفتگو سے ہی معمول بیدار نہیں کیا جاسکتا، بلکہ جب تک لٹے پاس نہ کئے جائیں، معمول
 نیند سے بیدار نہیں ہو سکتا، لہذا احتیاط اس امر کی لازم ہے کہ ہوش میں لانے کے لئے لٹے
 پاس کئے جائیں، ورنہ معمول خطرے میں ہوگا۔
 مغربی طریقوں میں یہ قیامت نہیں ہے وہاں اکل طریقوں سے سلایا جاتا ہے اور
 مدار یوں کی طرح جھرو کہہ کے جگا بھی دیا جاتا ہے، البتہ اس ہلکی قسم کی نیند میں بھی معمول کا شعور
 ناش کے حکم کی صیح مطابعت کرتا ہے۔

طریقہ نمبر ۱

معمول کو کرسی پر بٹھا دیں، بہتر یہ ہے کہ معمول کا رنج جنوب کی طرف اور خود اس کے
 سامنے کرسی ڈال کر بیٹھ جائیں، مگر آپ کی کرسی معمول کی کرسی سے مقوڑی سی اونچی ہو، جس کا
 مقصد یہ ہے کہ آپ کا سر معمول کے سر سے قدرے اونچائی پر ہو۔ معمول کو ہدایت کریں کہ

کہ بلا جھپکے آنکھ وہ آپ کی آنکھوں سے آنکھیں ملائے رکھے اور آپ کو لازم ہے کہ آپ اس کی دونوں آنکھوں کے درمیانی جگہ رناک کے اوپر والے ابھار پر غور سے ٹکلی جما کر دیکھنا شروع کر دیں۔

اپنے دائیں ہاتھ یا دونوں ہاتھوں سے اس کے چہرے پر پاس بھی کرتے ہیں۔ اپنے دل میں یہ تصور رکھیں کہ میری آنکھوں اور ہاتھوں سے برقی قوت نکل کر معمول کے دماغ میں جارہی ہے۔ کچھ وقت ایسا کرنے کے بعد معمول اذنگھٹے لگے گا۔ اس حالت میں اسے آنکھیں بند کر کے کرسی پر آرام سے سو جانے کی ہدایت کریں اور اس کے سر سے پیر تک پاس کرنا شروع کر دیں۔ معذور طبی ہی دیر میں معمول غنودگی میں چلا جائے گا۔

جب اسے جگانا مطلوب ہو تو اٹھے پاس کرنا شروع کر دیں اور دل میں یہ خیال ہے کہ میں اپنی بھینچی ہوئی قوت مقناطیسی کو اپنے جسم میں رہا ہوں۔ معذور طبی دیر بعد معمول کو ہوش آجائے گا۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

طریقہ نمبر ۲

معمول کو آرام سے بستر پر سلا دیں۔ اسے کہیں کہ اپنا بدن ڈھیلا کر دے، آنکھیں بند کر دیں۔ اب اس کے قریب کھڑے ہو کر سر سے پاؤں تک لمبے پاس کریں ۱۱۵۔ ۲ منٹ پاس کرنے کے بعد رلیف غنودگی میں چلا جائے گا۔ جگانے کا طریقہ بیان کر چکا ہوں۔ بلکہ معمول کو ہدایت کریں کہ آدھ گھنٹہ سر سے بعد قدم خود بخود جاگ پڑو گے۔ اس ہدایت پر معمول بغیر پاس کئے جاگ پڑے گا اور اگر ایسا نہ ہوا اور رلیف غنودگی میں پڑا رہے تو اٹھے پاس اس وقت تک کرنا لازمی ہے کہ معمول کو ہوش آجائے۔

طریقہ نمبر ۳

مریض کو نرم لیٹر پر سلا دیں، اسے ہدایت کریں کہ میری برقی طاقت تمہارے دماغ میں حل کر جائے گی۔ اب اس کے سر اپنے بیٹھ کر اپنے دائیں ہاتھ کی انگشت شہادت اور اس کے ساتھ والی انگلی اس کی پیشانی پر آہستہ آہستہ ملتے رہیں اور اپنے دل میں یہ یقین محکم کر لیں کہ قوت مقناطیسی معمول کے دماغ میں جا رہی ہے۔ کچھ وقت معمول کی پیشانی سہلانے سے معمول نیند میں چلا جائے گا۔ اس عمل سے پہلے بلکہ تمام قسم کے عمل کرنے سے پہلے اپنے دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے سے خوب رگڑ کر گرم ہونے کے بعد ۳، ۲ بار ٹھیک دیں تاکہ بڑی روان میں چالو ہو جائے۔

مر جو طریقہ نمبر ۴

مال معمول کو آرام دہ لیٹر پر سلا دیں اور اس کے پاؤں کی طرف کھڑے ہو کر لاٹک جائیں۔ لیے پاس کریں اس سے لیکر پاؤں تک۔

۲۵، ۲۰ منٹ پاس کرنے کے بعد مریض گہری نیند میں چلا جائے گا، جب جگنا مطلوب ہو تو معمول کے سر کی طرف کھڑے ہو کر لٹے پاس کریں۔ پاؤں سے سر کی جانب۔ اس ترکیب سے معمول جاگ پڑے گا۔

طریقہ نمبر ۵

کسی دور رہنے والے شخص کو مقناطیسی نیند میں ڈالنے کے لئے یہ طریقہ مؤثر ہے کہ عامل ایک تصویر معمول کی حاصل کرے اور معمول کو دن اور وقت بتا دے کہ "اس وقت وہ اطمینان سے بیٹھ جائے، اس پر عمل تنویم کیا جائے گا" اس تصویر

کی بائیں آنکھ کی پتلی پر نظریں جما کر عامل دیکھے اور دل میں معمول کے بے ہوش ہو جانے کا تصور کرنے۔ اس طرح سے کوسوں دور بیٹھے ہوئے شخص کو مقبلا طیسی نیند میں ڈالا جاسکتا ہے۔ اس کو جگانے کے لئے تصویر پر لٹے پاس کئے جائیں۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

عمل تنویم کے مغربی طریقے

مغربی طریقوں کا دار و مدار صرف قوت ارادی پر ہے اگر آپ کامیاب ہونے کا عزم کر چکے ہیں تو دنیا کی کوئی چیز آپ کی کامیابی کی راہ میں حائل نہیں ہو سکتی۔ بزدل اور ارادے کے کچے انسان کے لئے زندگی کی منازل میں کہیں بھی کوئی مقام نہیں ہے، مگر قوت ارادی کے مالک انسان کے لئے کائنات کا چہرہ چہرہ اس کا اپنا ہے۔ اگر آپ کے ارادے کو تزلزل نہیں ہے تو آپ ایک نہیں، بلکہ بیسیوں انسانوں کو ہینا ٹرم کی مسحور کن نیند میں ڈال سکتے ہیں۔

آئیے کمر ہمت باندھ کر میدان میں آجائیے۔ آنکھوں اور اعضاء کی مشق اگر آپ اپنی مقناطیست بڑھانے کے لئے کر لیں تو بہتر ہے اور اگر نہ کر سکیں قوت ارادی کے بل بوتے پر ایک ماہر ہینا ٹرم بن سکتے ہیں۔ **رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین**

طریقہ نمبر ۱

معمول کو آرام کرسی پر بٹھا دیں اور اسے تاکید کر دیں کہ اپنے اعضا کو ڈھیلا چھوڑے یوں محسوس کرے کہ اعضا زمین نہ سکتے ہیں نہ زندگی ہے اور اس کے اعضا حجب بالکل ڈھیلا ہو جائیں تو اسے اپنی طرف دیکھنے کا حکم دیں۔ پھر آہستہ آہستہ ایک دو تین کی گنتی کریں، معمول کو ہدایت کر دیں کہ ہر ایک عدد پر وہ اپنی آنکھیں بند کر لیا کرے اور پھر فوراً کھول لیا کرے۔

ہر عدد بدلنے پر آنکھیں بند بھی کرے اور پھر فوراً کھول بھی لے۔
اسی طرح گنتی چلے جائیں۔

ہر قسم کے اہام اور الزامات سے بچانے کی کوشش کریں ۔

ایک اچھے بارونق کمرہ میں نہایت آرام دہ کرسی پر لیٹیں کو بٹھا دیں اور اسے ہدایت کر آپ پر خفیف سی نیند طاری ہوگی اور وہ آپ کے ساتھ تعاون کرے ۔ اب اسے حکم دیں کہ اپنے سارے بدن کو ڈھیدا کر دے اور اپنے سر کے پیچھے کسی چکدار نقطے یا بلب پر نظریں جمادیں اور اس چیز پر مسلسل گھورتا رہے آنکھیں تنگ جائیں تو تھکنے لے۔ آنکھوں میں جلیں شروع ہو جائے تو سونے لے آنکھوں سے پانی بہتا ہے تو بہنے لے تپسل سے دیکھتا رہے، آنکھیں ہرگز نہ چھپکے ۔ باقی خیالات کو دل سے بالکل نکال دے ۔ دل میں یہ پختہ جملے کہ مجھے جلد نیند آجائے گی ۔ جب معمول کسی نقطہ یا بلب پر نظریں جمائے تو ۵ منٹ کے بعد اسے القادین اسے کہیں، اس سے مسلسل گفتگو کریں، اس طرح کہ چو

آپ کی آنکھیں بو جھل ہوتی جا رہی ہیں !

مالک آپ کی آنکھیں اب تھک گئی ہیں ! پر رحم فرما آمین

یہ بند ہونا چاہتی ہیں !

اگر یہ بند ہونا چاہیں تو ان کو بند ہونے دیں !

نقطے کی طرف مسلسل ٹٹنگی باندھ کر دیکھتے رہیں !

اس نقطے کی طرف دیکھتے رہیں آپ کی آنکھیں اب تھک چکی ہیں !

آپ کی ٹٹکیں بو جھل سہم رہی ہیں !

آپ تڑکاں محسوس کر رہے ہیں !

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں !

اب یہ بو جھل ہو رہی ہیں

تھک چکی ہیں ۔

اور برہم ہو چکی ہیں !

اب آپ کی آنکھوں میں جلن سی ہو رہی ہے !

ان میں پانی بھرا آیا ہے !

انہیں بند کر لیجئے !

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں !

آپ کی آنکھیں بند ہو گئی ہیں !

بالکل بند ہو گئی ہیں !

آپ پر نیند طاری ہو چکی ہے !

آپ سو رہے ہیں !

آپ سو چکے ہیں..... نیند..... من چھوٹی سی نیند..... بڑی گہری نیند

اب آپ سو چکے ہیں !

اس مسئلہ گفتگو سے مریض نیند میں چلا جائے گا اور آسانی سے نیند مانر ہو جائیگا۔

طریقہ نمبر ۳

مریض کو آرام دہ لیٹر پڈ لٹا دیں۔ اس کے سر ہانے کھڑے ہو کر حکم دیں کہ آپ اپنے سارے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، جب وہ اپنے سارے جسم کو ڈھیلا چھوڑے تو اسے کہیں کہ نہ رہے خیالات ترک کرنے صرف نیند کی طرف توجہ دے۔ اور اپنے ہاتھوں میں برقی طاقت پیدا کریں، یعنی ہاتھوں کو آپس میں رگڑ کر ان میں جب جھنجھٹا ہٹ پیدا ہو جائے تو ۱۲، ۱۲ بار جھٹک دیں۔ اب ہاتھوں میں مقناطیست پیدا ہو گئی ہے۔ اپنے دائیں ہاتھ کی دو انگلیاں انگشت شہادت اور اس کے ساتھ والی انگلی اور بائیں ہاتھ کی یہی دو انگلیاں معمول کے ہاتھ پر رکھ دیں اور دائیں بائیں ان انگلیوں سے پیشانی کو سہلایں۔

معمول کی آنکھیں بند ہوں۔ جب ۵ منٹ تک آپ پیشانی کو سہلاتے رہیں گے تو آپ کی مقناطیست معمول کے جسم میں سرایت کر چکی ہوگی، اس وقت آپ اسے ہدایت دیں اور مثل سابق نیند کے لئے مسلسل گفتگو کریں۔ مریض بہت ہی جلد ہپناٹائز ہو جائے گا۔

نیند کی قسمیں

ہپناٹزم میں نیند کی ۳ اقسام ہیں۔ ہلکے اوسط اور گہری۔

۱۔ انیسوا شخص اس ایسے دنیا میں موجود ہیں، جن پر ہپناٹزم کا اثر نہیں ہو سکتا۔ تقریباً

۴۵ فیصد لوگ ایسے ہیں جن پر اوسط درجہ کی نیند طاری ہو سکتی ہے۔ اس اوسط درجہ کی نیند میں زخموں کی مرہم ٹپا اور دانستوں میں دوائی لگائی جاسکتی ہے۔

۲۔ ۴۵ فیصد لوگ ایسے ہوتے ہیں جن میں ہلکے قسم کا اثر پیدا کر سکتے ہیں، کچھ لوگ

ان میں سے ایسے بھی ہوتے ہیں جن میں گہری بے حس اور گہری نیند پیدا ہو سکتی ہے اور

۳۔ گہری نیند میں ہر قسم کے آپریشن ہو سکتے ہیں، بلکہ میرا تو یہ خیال ہے کہ جن لوگوں پر معمولی

نیند طاری ہو سکتی ہے، ان کو گہری نیند میں آسانی سے ڈالا جاسکتا ہے، بلکہ اس قدر گہری

نیند میں مبتلا کیا جاسکتا ہے کہ اس کو خطرناک آپریشنوں کا بھی نہ ہو۔

صدی قسم کے لوگ جو ہپناٹزم نہیں ہو سکے، ان میں سے مختلف طریقوں سے ان پر بھی

ہپناٹزم کی نیند طاری کی ہے مگر یہ شخص پھر بھی بے ہوش نہیں رہتے۔ ہم پر بے ہوشی

طاری نہیں ہوتی، مگر یاد رکھیے کہ عام حالات میں مریض پر بے ہوشی طاری کر ضروری نہیں ہے

بلکہ ہلکے قسم کی نیند میں ہی ہر قسم کا حکم ماننے کو بالکل تیار ہوتا ہے، لہذا زیادہ گہری نیند

میں ڈالنے کی ضرورت ہی نہیں ہے۔

ہاں بعض امور میں معمول کو بڑی گہری نیند میں ڈالنا پڑتا ہے تو اس مقصد کے لئے

کئی طریقے ہیں، جی کی وضاحت کروں گا۔

ابھی آپ اس بات تو سمجھیں کہ معمول کو سنانے کے بعد جگایا کس طرح سے جاتا ہے

معمول کو جگانا

معمول کو ہدایت دیں کہ میں آٹھ ٹک گن رہا ہوں، جب آٹھ کا عدد کہوں گا تو آپ بیدار ہو جائیں گے۔

ایک دو -	آپ پر نیند کا غلبہ کم ہو چکا ہے۔
تین چار	اب آپ جاگنے پر آمادہ ہو چکے ہیں۔
پانچ چھ	آپ بالکل بیدار ہو چکے ہیں۔
سات	آپ بیدار ہو چکے ہیں۔
آٹھ	جاگ پڑیے میرے چو

اے مالکِ کل میرے ولی عین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

اگر آپ کو اس بات کا استمان لینا مقصود ہو کہ معمول پر مصنوعی نیند کا اثر ہو چکا ہے کہ نہیں یا معمول پر ہینا ٹرم کا اثر ہے کہ نہیں تو اس کا سیدھا سادھا سا استمان یہ ہے کہ آپ معمول سے کہیں کہ

آپ کا دایاں ہاتھ پھول کی طرح ہلکا ہو چکا ہے۔
یہ ہاتھ غبار سے کی طرح خود بخود اوپر اٹھ رہا ہے۔
یہ ہاتھ اوپر اٹھ رہا ہے۔

اگر ہاتھ اٹھنا شروع ہو جائے تو مزید ہدایت دیں کہ جس طرح یہ ہاتھ خود بخود اوپر اٹھ رہا ہے۔ اسی طرح آپ گہری نیند میں ڈوبتے جا رہے ہیں حتیٰ کہ ہاتھ پیچ بچ اوپر کواٹھ کر سیدھا کھڑا ہو جائے۔

اب معمول سے کہیں کہ یہ ہاتھ یہیں کھڑا رہے گا جب تک میں اسے اپنے ہاتھ سے نیچے نہیں لاؤں گا۔ آپ دیکھیں گے کہ وہ ہاتھ اوپر ہی کھڑا رہے گا اور جب تک آپ اپنے ہاتھ سے پکڑ کے اسے نیچے نہ لائیں گے واپس نہ آئے گا۔ یہ علامت ہے اس امر کی کہ معمول مصنوعی نیند میں مبتلا ہو چکا ہے اور اس کا شعور آپ کے حکم کی لئے بالکل تیار ہے

معمول کو گہری نیند سلانا

جب معمول پر گہری نیند طاری کرنا ہو تو معمول پر ہلکا سا اثر پیدا کر کے اسے جگا دیں پھر اس پر پورا عمل تنویم کر کے دوبارہ سلا دیں، پھر جگا دیں، پھر سلا دیں۔ اسی طرح چار بار سلائیں اور جگائیں۔

مرجو

پانچویں بار جب آپ اسے سلائیں گے تو نیند کے اس درجہ میں ہوگا کہ آپ آسانی سے اس کا پریشانی تک کر سکتے ہیں۔ والدین پر رحم فرما۔ آمین

جگانے کے بعد فوراً سلانا

جگانے سے پہلے معمول کو ہدایت کریں کہ جب آپ کو کبھی پھر سنانا مقصود ہو تو میں سو دفعہ اللہ اکبر کہوں گا اور آپ سو جائیں گے۔ یا ۳۲ بار یا علی کہوں گا اور آپ سو جائیں گے۔

اس کے بعد معمول کو جگا دیں۔ اگر اس وقت ہی اس کو دوبارہ سنانا مقصود ہو تو اسے کہہ دیجئے کہ لیجئے دوبارہ سونے کے لئے تیار ہو جائیے۔ اللہ اکبر۔ اب آپ پر نیند کا غلبہ آچکا ہے۔ آپ کی آنکھوں میں سستی آچکی ہے۔ اللہ اکبر۔ اب تم سو جاؤ۔ اللہ اکبر آپ سوچے ہیں گہری اور سخت گہری نیند!

آپ حیرت کریں گے کہ معمول کا شعور کس طرح آپ کے حکم کی تعمیل کرے گا اور معمول ایک منٹ سے بھی کم وقفہ میں پھر گہری نیند میں ڈوب جائے گا۔
 اسی طرح سے ہم ۵۰ بار سنانے اور جگانے کا عمل کیا جائے تو معمول ایسی بے خبری کے عالم میں ڈوب جاتا ہے کہ آپ اس کا خطرناک سے خطرناک اپریشن بھی کر سکتے ہیں۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

گہری نیند میں ڈالنے کی دیگر ترکیب

ترکیب نمبر ۱

ایک گز لمبا دھاگہ لے لیں اور اس کے ایک سرے پر ایک چھٹا بانڈہ دیں۔ معمول جب معمول سی نیند میں مبتلا ہو جائے تو اس دھاگے کا ایک سر معمول کے دائیں یا بائیں ہاتھ کی کسی انگلی میں بانڈہ دیں اور معمول کا ہاتھ اپنے ہاتھ سے پکڑ کے سامنے سیدھا کر دیں۔ پھر اسے ہدایت دیں کہ چھٹا بھاری ہو رہا ہے اور اس چھلے کے بوجھ سے آپ کا ہاتھ خود بخود جھکتا جا رہا ہے۔

مرجو

آپ دیکھیں گے کہ معمول کا ہاتھ خود بخود جھکنا شروع ہو جائے گا۔ آپ اس ہدایت کو بار بار دہرائیں حتیٰ کہ معمول کا ہاتھ بالکل جھک کر نیچے کر جائے۔ بس اس وقت آپ یہ سمجھیں کہ معمول گہری نیند میں چلا گیا ہے۔

آپ متواتر ہدایت دیں کہ چھٹا بھاری سے بھاری ہوتا جا رہا ہے اور ساتھ ہی اس کا ہاتھ خود بخود جھکتا جا رہا ہے۔ ہاتھ کا خود بخود اس طرح جھکنا اس بات کی دلیل ہے کہ معمول گہری نیند میں ڈوب چکا ہے۔ اب دھاگہ اس کے ہاتھ سے جدا کر کے جو کام اس سے لینا ہے یا کرانا ہے، کریں۔

ترکیب نمبر ۲

معمول پر ہلکی سی نیند طاری کرنے کے بعد اسے ہدایت کریں کہ وہ اپنے سامنے ایک تختہ سیاہ کا تصور کرے اور جب تصور کرے تو انگلی کے اشارے سے آپ کو بتائے

اس کے بعد اسے کہیے کہ اس بلیک بورڈ پر تصویر ہی تصویر میں ایک گول دائرہ کھینچے اور اس دائرہ میں تصویر ہی میں آکا ہندسہ لکھ دے اور جب انگل کے اشارے سے آپ کو بتا دے کہ میں نے ہندسہ لکھ دیا ہے تو اسے حکم دیجئے کہ اب آکا ہندسہ تصور میں ہی مٹا دے اور دو کا ہندسہ لکھ دے۔ اسی طرح دس تک ہندسے تصور ہی میں اس سے لکھوائیے۔ آپ حیرت میں آجائیں گے کہ اس عجیب و غریب تکنیک سے معمول انتہائی نیند میں ڈوب چکا ہوگا۔

ایک پرلے لکھے عالم پر میں نے اس طریقے کو برتا، جو ہیناٹزم کا قائل نہیں تھا میں نے باتوں ہی باتوں میں انہیں آٹھ تک ہندسے لکھوائے، مگر ان کی آنکھیں بند کر دیں اور تصور میں ہندسے لکھوانا شروع کئے۔ آٹھ ہندسے لکھنے کے بعد یہ صاحب گہری نیند میں ڈوب گئے تھے جس سے ان کی نیند کا امتحان لیا، ان کا ہاتھ پکڑ کے پوچھے ۹۰ درجہ پر سیدھا کر دیا اور ۵ منٹ تک یہ ہاتھ اسی حالت میں کھڑا رہا۔

ہیناٹزم کا انکار کرنے والے عالم کے سامنے ہے اپنے کان پر فونے

ترکیب نمبر ۳

نقطوں سے ایک گول دائرہ کسی دیوار کے اوپر یا کسی تختہ سیاہ پر بنائے اور معمول کو اس کے سامنے بٹھا کر حکم دیجئے کہ بدن کو ڈھیلا کر دے اور پہلے نقطے پر نظر جھا کر دیکھئے

اور ایک بار لمبا سانس لے کر روک لے اور جب سانس رکنے سے تکلیف محسوس ہو تو آرام سے سانس خارج کر دے۔

دوسرے نقطہ پر غور سے دیکھ کر اور ٹکٹلی باندھ کر ۲ بار یہ عمل کرے یعنی لمبا سانس لے اور پھر آہستہ سے سانس خارج کر دے۔

تیسرے نقطے پر ٹکٹلی جما کر دیکھے اور ۳ بار سانس کھینچ کر یہی عمل کرے۔ ہر نقطہ جتنے مدت رکھتا ہے اتنی ہی بار سانس روکنا اور سانس لینا مقصود ہے۔ آپ ملاحظہ کریں گے کہ جب ۳ یا ۴ نقطے پر معمول پہنچے گا تو اس پر ہینا ٹرم کی ہلکی سی نیند کا مطلقاً اثر ہو چکا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ متواتر معمول سے گفتگو کرتے رہیں۔ آپ سو رہے ہیں، آپ سو چکے ہیں، گہری اور مزیدار نیند سو چکے ہیں۔

آپ بظاہر آنکھیں کھول کر دیکھ رہے ہیں، مگر آپ گہری نیند سو چکے ہیں۔ ان ہدایات ساتھ ساتھ معمول ہر نقطے پر ختم دم کرے اور پھر آرام سے سانس خارج کرے۔

مرکز کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین
آپ کی تکنیک اتنی اعلیٰ دارفع ہے کہ جس شخص پر ہینا ٹرم کے دوسرے طریقوں کا مطلقاً اثر نہ ہو سکتا ہو۔ اس سے ضرور گہری نیند میں ڈوب جاتا ہے۔

ترکیب نمبر ۴

ایک پین بیڑی لے لیں جس سے ڈاکٹر لوگ مریضوں کا گھٹا اور ناک وغیرہ زکین کرتے ہیں۔ اس کی شعاع کو مریض کی دائیں یا بائیں (صرف ایک آنکھ) میں پھینکیں معمول کو ہدایت کر دیں کہ وہ ۵ منٹ تک اس کی شعاع کی طرف ٹکٹلی باندھ کر گھورتا رہے۔ آنکھ ہرگز نہ جھپکے، حتیٰ کہ آنکھیں برہیل ہو جائیں اور نرم آلود ہو جائیں۔ اب معمول کو ہدایت دیں کہ جب میں ۵ تک گنوں گا تو آپ اپنی آنکھیں بند کر لیں گے اور نیند میں ڈوب

یہ سیاہ نقطہ جب ظہور پذیر ہوگا، یا جب آپ کے منہ سے سیاہ نقطہ کا لفظ نکلے گا تو معمول اس تکنیک سے انتہائی گہری نیند میں ڈوب جائے گا۔ اور آپ کے لبس میں ہوگا۔ (ایک ضروری نوٹ) جب معمول آنکھیں بند کئے ہوئے سرخ دار غوانی وغیرہ رنگ کے نقطے کو دیکھ رہا ہو تو اسے مزید ہدایت بھی دیں کہ جسے جسے سانس لے۔

ترکیب نمبر ۵

ایک ڈبل گلاس شیٹے کا دونوں گلاسوں کے منہ پیوستہ ہوں اور ان دونوں گلاسوں کے درمیان میں ایک پترہ ٹین کا رکھا ہو۔ اس ٹین کے پترہ میں صرف ایک باریک سوراخ ہو اوپر کے گلاس میں باریک صاف ریت بھر دیں، تاکہ سوراخ کے راستے ریت آہستہ آہستہ نیچے گرے۔

یہ ڈبل گلاس مخصوص طور پر آرڈر

والے گلاسوں کے دونوں گلاسوں کے درمیان میں پترہ ٹین ہو جس میں باریک سا

ایک ہی سوراخ ہو اور دونوں گلاسوں کے لب پیوستہ ہو۔

معمول کو کرسی پر بٹھا کر میز پر ۱۳، ۱۴ فٹ کے فاصلے پر یہ گلاس رکھ دیں معمول کو ہدایت کر دیں کہ ٹیکلی باندھ کر

ریت کی بہت سی دھار کو دیکھتا ہے آپ قریب کھڑے ہو کر اسے مسلسل نیند کی ہدایت دیتے رہیں۔ اوپر کے گلاس میں سے ریت اگر نیچے کے گلاس میں آجائے تو گلاس کو الٹ دیں۔ یہ سلسلہ ۸، ۹ منٹ تک رہے، مگر ضروری ہے کہ نیند کے الفاظ مسلسل دہرائے

رہیں۔ اس تکنیک سے معمول گہری نیند میں ڈوب جائے گا۔
 اگر معمول سی نیند طاری کرنے کے بعد معمول کی آنکھیں کھلادیں اور اس گھاس
 والی تکنیک سے کام لیں گے تو معمول پر بے حد گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ یہ ایک
 نہایت آسان، عجیب اور دلچسپ تکنیک ہے، جس میں عامل کا کوئی زور خرچ نہیں
 ہوتا اور اس کے باوجود معمول بہت جلد آپ کے بس میں ہو جاتا ہے۔

ترکیب نمبر ۶

ایک سفید کاغذ پر لفظ نیند ۱۲ دفعہ تحریر کریں اور اس کے نیچے ہندسے لکھیں۔

نیند	نیند	نیند	نیند	نیند	نیند
۱	۲	۳	۴	۵	۶
نیند	نیند	نیند	نیند	نیند	نیند
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲

معمول پر کسی بھی تکنیک کے ذریعہ سے ہل سی نیند طاری کر دیں اور پھر اس کی آنکھیں
 کھولا کر یہ کاغذ اس کے سامنے رکھ دیں، اسے ہدایت کریں کہ نیند کے لفظ کو اونچا پڑھے
 اور ایک بار گہرا اور لمبا سانس لے۔

دوسرے لفظ کو اونچا پڑھے اور ۲ بار گہرا اور لمبا سانس لے۔

تیسرے لفظ کو اونچا پڑھے اور ۳ بار گہرا اور لمبا سانس لے۔

اسی طرح ۱۲ بار لفظ نیند پڑھے اور اس کے عدد کے مطابق لمبے لمبے سانس

لیتا رہے۔ آپ بھی ساتھ ساتھ نیند کے الفاظ دہراتے ہیں۔

”آپ کو نیند آرہی ہے۔“

بڑی گہری نیند میں آپ سو رہے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

آپ دیکھیں گے کہ معمول پہلی سطر پر ہی یا آٹھویں، نادرین لفظ پر گہری نیند میں
چلا جائے گا۔ اس کے بعد
آپ معمول کی آنکھیں بند کرادیں اور اب قطع طور پر وہ آپ کے بس میں ہے۔

ترکیب نمبر ۷

ایک کلاک کے سامنے معمول کو بٹھا دیں اور معمول اپنی نظر کلاک کے پنڈولیم پر جانے
پنڈولیم جیسی جیسی حرکت کرے، معمول کی نظر پنڈولیم پر ہی رہے۔ آپ بھی ساتھ ساتھ اسے
نیند کی ہدایات دیتے رہیں۔ چند منٹ میں ہی معمول گہری نیند میں چلا جائے گا۔ نہایت
اعلیٰ تکنیک ہے۔ اس کی قدر کریں۔

مَرچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

خود نوی

اپنے آپ کو ہینا ٹائز کرنا ۔

جب طرح دوسروں کو ہینا ٹائز کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح اپنے آپ کو بھی ہینا ٹائز کیا جاسکتا ہے۔ اپنی کئی کمزوریوں، کئی بیماریوں اور کئی بری عادتوں کا علاج 'خود نوی' سے ہو سکتا ہے جو شخص اپنے آپ کو ہینا ٹائز نہیں کر سکتا، وہ دوسروں پر کیا اثر ڈالے گا! لہذا بہتر ہے کہ عامل پہلے اپنے آپ پر ضرور عمل کرے تاکہ اس کو دوسروں پر اثر ڈالنے کا صحیح موقع مل سکے، ایصیح اندازہ ہو سکے اور صحیح طریق چھوٹ ہو سکے۔ میں اس ضمن میں ایسی تراکیب پیش کر رہا ہوں، جن سے خود عامل بھی گہری نیند میں ڈوب جائے گا، مگر اس کے ساتھ ساتھ اس کا شعور بالکل بیدار رہے گا اور اس کے ہر حکم کی مطابقت کے لئے بالکل تیار رہے گا۔

عام طور پر ہینا ٹائز م کی نیند ہلکی اور اوسط قسم کی نیند ہوتی ہے، جس میں معمول اپنے آپ کو جاگتا ہوا محسوس بھی کرتا ہے، عامل کی ہر بات کو آسانی سے سنتا بھی ہے اور محسوس ہو کر بتا دیتا ہے کہ میں جاگ رہا ہوں، مگر فی الواقعہ ایسا نہیں ہوتا، بلکہ اس پر ہینا ٹائز م کا مکمل اثر ہوتا ہے۔ صرف اس کا شعور بیدار رہتا ہے اور شعور کی اس بیداری کے سبب اس کے مکمل طور پر کام کرتے ہیں۔ ایک دوست کو جب میں نے ہینا ٹائز کیا تو میں نے اس کی زبانی یہ گلہ سنا کہ میں دراصل جاگتا رہا ہوں، حالانکہ یہ بات بالکل غلط تھی اور میں نے ہینا ٹائز م کے دو امتحانوں سے یہ پوری تسلی کر لی تھی کہ یہ صاحب اب میرے بس میں ہیں، خواہ ان کو حسب طرح بھی نچا دوں ۔

اسی طرح خود نوی میں انسان کا شعور اور اس کے پورے حواس جاگتے رہتے ہیں ،
بلکہ اس نیند کے عالم میں ہی عامل اپنے آپ کو ہدایت بھی دیتا ہے ۔
جو اس بات کی دلیل ہے کہ عامل ہیناٹائز بھی ہے ، مگر اس کے حواس کام بھی کر
رہے ہیں ۔

دوسروں کو ہیناٹائز کرنے کے جو طریقے درج کر چکا ہوں ، اپنی ذات پر بھی وہی طریقے
استعمال کریں ۔ بہترین طریق یہ ہے کہ کسی چمکدار چیز پر نظر جما کر اپنی نظر کو تھکائیں اور ساتھ
ساتھ اپنے آپ کو دل ہی دل میں ہدایت کہ مجھے عہدہ نیند آرہی ہے اور میں جب دس کی
گفتی پوری کروں گا تو میری آنکھیں خود بخود بند ہو جائیں اور ہیناٹائز م کی نیند میں ڈوب
جاؤں گا ۔

اپنے آپ پر گہری نیند طاری کھادی کر کے بے چند اور تراکیب پیش خدمت
کر رہا ہوں ، جن کی مدد سے آپ اس قدر گہری نیند میں چلے جائیں گے کہ جس طرح آپ
دوسروں کو گہری نیند میں ڈال سکتے ہیں یہی پر رحم فرما ۔ آمین

تکنیک نمبر ۱

جب آپ اپنی نظر کو تھکا کر دس کی گفتی پر کچھ نیند کی طرف مائل ہو جائیں تو اپنے
آپ سے مخاطب ہوں کہ جب میں دس تک گنوں گا تو میرا دایاں ہاتھ سن ہو جائے گا ، اور
میں اس ہاتھ کو ہانے چلانے سے باز رہوں گا ۔
آپ گفتی شروع کریں !

ایک — میرا ہاتھ سن ہو رہا ہے ۔

دو — میرے ہاتھ میں سننا ہٹ شروع ہو چکی ہے ۔

تین — یہ سننا ہٹ تیز ہوتی جا رہی ہے ۔

چار ————— یہ سنا ہٹ اور زیادہ تیز ہو رہی ہے۔

پانچ ————— میرا ہاتھ سُن ہوا جا رہا ہے۔

چھ سات ————— میرا ہاتھ سُن ہے اور میں اس سے اب کوئی کام نہیں لے سکتا۔

آٹھ نو ————— میرے ہاتھ میں مکمل بے حس ہے۔

دس ————— میرا ہاتھ میرے قابو سے باہر ہے، مکمل بے حس ہو چکا ہے۔

آپ یقیناً محسوس کریں گے کہ آپ کا یہ ہاتھ مفلوج ہو چکا ہے۔

مگر یاد رکھیے، ہاتھ کو پھر دوبارہ جگانے کی کوشش کیجیے۔ اس طرح کہ ۵ کی گنتی پر

میرے ہاتھ میں پھر وہی حستی، چالاکی، طاقت اور زندگی دوڑ جائے گی۔

ایک ————— میرے ہاتھ کی سنا ہٹ دور ہو رہی ہے۔

دو ————— سنا ہٹ دور ہو چکا ہے۔

تین ————— ہاتھ میں اب دوران خون تیز ہو رہا ہے۔

چار ————— ہاتھ میں طاقت عود کر آئی ہے۔

پانچ ————— ہاتھ مکمل طور پر بالکل درست ہو چکا ہے۔

یاد رکھیے اگر آپ نے ہاتھ میں دوبارہ زندگی بخشنے کے لئے اپنے آپ کو اس طرح کی

ہدایات جاری نہ کیں تو ہینا ٹرم کا اثر ختم ہونے کے بعد بھی آپ یقیناً محسوس کریں گے

کہ آپ کا ہاتھ مفلوج ہو چکا ہے، لہذا ہاتھ تو سلا کر دوبارہ جگانا بھی ضروری ہے۔ اس

طریقہ سے آپ ہینا ٹرم کی گہری نیند میں چلے جائیں گے۔

تکنیک نمبر ۲

اس طرح اپنے پاؤں کو سلامیں اور جگامیں اور ہاتھ اور پاؤں کا تکنیک آپ لیٹر

پر بیٹھے ہوئے یا سوتے وقت آسانی سے کر سکتے ہیں۔

(خصوصی نوٹ) اپنے آپ کو ہینا ٹائز کرتے وقت ہلکی سی نیند میں اپنے آپ کو ہدایت کریں کہ میں ۵ منٹ تک ہینا ٹائز کروں گا اور اس کے بعد خود بخود آنکھیں کھول کر ہینا ٹائز کے دائرہ سے باہر آ جاؤں گا اور اپنے آپ کو پہلے سے بہتر محسوس کروں گا۔

مکینک نمبر ۳

ہینا ٹائز کی ہلکی سی نیند میں آپ تصور کریں کہ ایک مکھی آپ کے دلہنے ہاتھ کی پشت پر آکر بیٹھ گئی ہے اور ہاتھ پر چل پھر رہی ہے۔ آپ اس تصوراتی مکھی کے چلنے کی سراسر اسٹیمٹ کو بخوبی محسوس بھی کریں گے، مگر آپ اسے اڑا بھی نہ سکیں گے۔

اس احساس کو بتدریج اس طرح بڑھائیں کہ جب میں دس تک گنوں گا، مکھی کو اپنے ہاتھ پر چلے ہوئے محسوس کروں گا اور یہ تصور مجھے بالکل اصل مکھی کی طرح محسوس ہوگا۔
ایک — میرا دایاں ہاتھ مکمل آرام میں ہے۔

دو — میں ابھی آرام محسوس کر رہا ہوں۔ فرما — آمین
تین — میں ایک مکھی کی سراسر اسٹیمٹ محسوس کرنے لگا ہوں۔

چار — یہ احساس زیادہ سے زیادہ ہوتا جا رہا ہے۔

پانچ — مکھی میرے ہاتھ پر چل پھر رہی ہے۔

چھ — یہ احساس زیادہ ہو رہا ہے۔

سات — میں مکھی کو محسوس کر رہا ہوں۔

آٹھ — یہ احساس اور بڑھ رہا ہے۔

نہ — یہ مکھی اب اڑنے کو تیار ہے۔

دس — مکھی اب اڑ چکی ہے۔

یاد رکھیے اگر آپ نے اس احساس کو ختم نہ کیا اور مکھی نے اڑنے کا تصور نہ کیا تو ہینا ٹائز

کی نیند پوری ہونے کے بعد آپ جاگنے پر بھی مستور اس احساس میں مبتلا رہیں گے اب تک
ہاتھ پر کچھ نظر نہ آنے کے باوجود آپ کو مکھی کے طپنے پھرنے کی سرسراہٹ محسوس ہوتی
رہے گی لہذا اس تصور کو ختم کر کے جاگنے کی کوشش کریں۔
اس تکنیک سے آپ بہت گہری نیند میں ڈوب جائیں گے۔

تکنیک نمبر ۴

ملکی سی نیند میں آپ یہ تصور کریں کہ آپ دھوپ میں غسل کر رہے ہیں۔ آپ اس طرح
سے تصور کریں کہ ایک خوبصورت اور دلغریب موسم ہے، سورج بادلوں کی اوٹ میں ہے
اور سورج بادلوں میں چھپا ہوا ہے۔

آہستہ آہستہ سورج پر سے بادل ہٹ رہا ہے۔

خیال یہ کریں کہ جب تک آپ تین تک گنیں گے تو بادل سورج سے ہٹ جائے
اور دھوپ سیدھی آپ کے بدن پر پڑے گی اور آپ کو اس کی تپش محسوس ہوگی۔ آپ
کے چہرے اور بازوؤں پر دھوپ کی تپش خصوصی طور پر زیادہ محسوس ہوگی۔ اگر یہ لٹٹ
کامیاب رہا تو آپ یقیناً گہری نیند میں ہیں۔

تکنیک نمبر ۵

اس طرح تصور کریں کہ سردی بڑی سخت ہے آپ کسی پہاڑ کے دامن میں کھڑے ہیں۔۔۔
برف پڑ رہی ہے اور آپ سخت سردی محسوس کر رہے ہیں۔ اپنے دل میں یہ خیال کریں کہ
جب آپ ہلکے گھنٹیں گے تو سخت سردی محسوس کریں گے اور پھر جب ہلکے گھنٹیں گے تو
سردی کا اثر دور ہو جائے گا۔

تکنیک نمبر ۶

ہلکی سی نیند میں آپ اپنے ہاتھوں میں ہاتھ ڈال دیں۔ انگلیاں ایک سے جکڑ دیں اور تصور یہ کریں کہ آپ کے ہاتھ ایک دوسرے سے چھوٹ نہ سکیں گے۔ جب ہتھک گئیں گے تو ہاتھ چھوٹ نہ سکیں گے۔

اور پھر جب آپ ہتھک گئیں گے تو ہاتھ چھوٹ جائیں گے۔ اس ٹسٹ میں اگر کامیابی رہی تو آپ سمجھ لیں کہ آپ گہری نیند میں ہیں۔

عجیب تجربات

دوران ہینا ٹرم میں نے اپنے آپ کو عالم میں دس منٹ تک جنت کی سیر کروا دیا۔ دیار ہدایت دی اگر میں اس نیند کے اس تصور کے ساتھ ہی میں نے یہ بھی کہا کہ ہتھک گئے سے میری روح جنت میں پہنچ جائے گی۔ میں جھوٹ نہیں کہہ رہا، جھوٹے پر خدا کی لعنت ہے۔ آپ یقین کیجئے کہ میں نے دس منٹ تک ایسا منظر دیکھا جس کی مثال دنیا کے کسی خطے سے نہیں ملے سکتا ایسی دلفریب جگہ دیکھی، ایسی دلفریب کہ وہاں سے واپس آنے کو دل ہی نہیں چاہتا تھا دس منٹ تک فی الواقعہ میں جنت کے کسی مقام پر پہنچ گیا تھا، جس کا نشہ آج تک میرے دماغ پر مسلط ہے۔

وہم پیدا کرنا

آپ کسی کو ہینا ناز کر کے اسے کہیں کہ جب میں ہتھک گئوں گا تو آپ آنکھیں کھول

مے مجھے سلام کریں گے یا مجھے یہ چیز تحفہ میں دو گے۔
 اور جاگنے پر میرے الفاظ آپ کو یاد نہ رہیں گے کہ میں نے آپ کو کیا کہا تھا، مگر یہ حکم ضرور مانو
 گے۔ جاگنے پر معمول یقیناً دیا ہی کام کرے گا
 جیسا کہ ابتداء میں میں لکھ آیا ہوں، ایک معمول کو میں نے دوران خواب کہا کہ تم میرے
 بھائی کے خلاف گواہی ہرگز نہ دے سکو گے اور دیا ہی ہوا۔

فریب دینا

نیند کے دوران معمول سے کہیں کہ میں جلتا ہوا سگر میٹ آپ کے جسم سے مس کر رہا
 ہوں، جس کی تکلیف آپ کو ضرور ہوگی۔
 اور اپنی انگلی کا سر اس کے جسم سے مس کر دیں، آپ یقین کیجئے انگلی کے مس ہونے
 پر اس کو جلے سگر میٹ کی تکلیف محسوس ہوگی۔ بلکہ جلد پر جلنے کا نشان بھی پڑ جائیگا۔
 اس طرح نیند کے عالم میں معمول کی آنکھیں کھلا کر اسے تنکا دکھائیے اور کہئے
 کہ یہ شہتیر ہے تو یہ تنکا واقعی اسے شہتیر ہی نظر آئے گا۔

دل کا راز معلوم کرنا

نیند کے عالم میں معمول سے اس کا سب قبی راز پوچھ سکتے ہیں، بعد میں اسے
 کہہ دیں کہ جو لچھ آپ سے پوچھا گیا ہے، جاگنے پر آپ کو قطعاً یاد نہ رہے گا۔

بے حسی پیدا کرنا

معمول کو خوب غافل کر دیں اور اسے کہہ دیں کہ اس کے بازو میں قوت لاسہ نہیں
 ہے یا بازو کے کسی مقام پر پنسل سے گول نشان لگا دیں اور کہیں کہ اس مقام کو میں نے

سن کر دیا دیا ہے۔ اس مقام پر اب کوئی لکھیف محسوس نہ ہوگا، اس کے بعد آپ اس مقام پر سوئی سالم کی سالم چھو دیں گے تب بھی اس کو درد محسوس نہ ہوگا۔ کسی عضو کا آپریشن کرنا مطلوب ہو تو ایک اورتھوڈونک برتے، مریض کو گہری نیند میں مبتلا کر کے خالی رد مال معمول کے ناک کے قریب لے جائیں اور اسے کہیں کہ تمہیں کلوروفارم شگھایا جا رہا ہے، اب تم بالکل بے ہوش ہو جاؤ گے اور آدھ گھنٹہ تک مطلقاً بے ہوش رہو گے۔

اس کے بعد معمول یقیناً کلوروفارم کے نشے میں آجائے گا، اس حالت میں اس کا ہر چھوٹا بڑا آپریشن آسانی سے ہو سکتا۔

ٹیلیفون پر مہینا مار کرنا

اس مشق کے واسطے اپنے شمع کو کھانسی کوئیں جس پر آپ پہلے بار عمل کر چکے ہیں معمول سے کہیں کہ ٹیلیفون کا ریسورکان سے لگا کر کرسی پر بیٹھ جائے۔

اگر کھڑا رہے گا تو متاثر ہو کر گر پڑے گا۔

پھر اسے دھوکے سے کہیں کہ ایک منٹ کے اندر اندر وہ گہری نیند میں ڈوب جائے گا۔

اب آپ کا سر بھاری ہو رہا ہے۔

اب آپ پر نیند کا غلبہ ہے۔

اب آپ سو جانا چاہتے ہیں۔

آپ سو رہے ہیں۔

آپ سو چکے ہیں۔

آپ گہری نیند سو چکے ہیں، سخت گہری نیند۔

ڈاک کے ذریعہ ہینا مار کرنا

اس تجربہ کے لئے کسی ایسے شخص کو منتخب کریں جس پر آپ ۳، ۲ بار عمل تنظیم کر چکے ہیں اور جو آپ سے بہت زیادہ متاثر ہو۔ ایک کاغذ کے ٹکڑے پر حلی حروف میں لکھیں
چند سیکنڈ میں آپ سو جائیں گے۔
تمہارے سر میں گرانی ہے، تم سو رہے ہو، تم سو چکے ہو
”شاد گھیدانی“

اپنا نام حلی حروف میں لکھیں تاکہ آپ کے نام متاثر ہو کر وہ فی الفور ہینا مار کر ہو جائے۔

جانوروں کو متاثر کرنا

جانوروں کی آنکھوں میں گھور کر دیکھئے۔ کم از کم ۵ منٹ تک
مگر یہ مشق وہی کر سکتا ہے جس نے آنکھوں کی مشقوں پر عبور کر لیا ہو گا اس کے بعد اس کے نتھنے پکڑ کر سر نیچے کی طرف کھینچئے اور لمبے لمبے سانس لیکر اس کے کان میں پھونکیئے
یہ عمل ۳، ۲ بار کرنے سے وہ جانور آپ کے تابع ہو جائے گا۔ جدھر جلدھر آپ جائیں گے وہ آپ کے پیچھے پیچھے دوڑے گا۔

ورندوں پر بھی یہ عمل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ ورندوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ۵ منٹ تک دیکھ لیں گے تو ورندہ آپ پر کبھی حملہ نہ کر سکے گا۔
یہ ساری باتیں آنکھوں کی بے پناہ مقناطیسی قوت حاصل کرنے کے بعد ہی حاصل ہو سکتی ہیں۔

عرصہ تک غافل رکھنا

معمول پر خراب غفلت طاری کر دیں۔ اسے کہہ دیں کہ آپ چار دن رات

غفلت کی نیند سوتے رہیں گے اور اس دوران نہ آپ کو بھوک لگے گی نہ پیاس اور نہ ہی کمزور ہوگی۔

پھر ہر روز دن میں ۴ بار اسے یہی ہدایت کرتے رہیں کہ تم خواب غفلت میں فلاں دن تک سوتے رہو گے۔ اس دوران نہ بھوک لگے نہ پیاس اور کمزوری بھی نہ ہوگی۔ یقین کیجئے کہ ایسا ہی ہوگا اور معمول مدت میں تک بلاشبہ خواب غفلت میں رہے گا اور اسے کوئی نقصان بھی نہ پہنچے گا۔

فاصلہ پر متاثر کرنا

جب عامل اس فن میں مہارت حاصل کر لے تو تصور کے عالم میں دور بیٹھے ہوئے کسی شخص کی ہو ہو تصور پر اپنے سامنے پیش کیجئے۔ تصور اتنا واضح ہو کہ سمجھ بوجھ بند آنکھوں کے سامنے وہی شخص کھڑا ہو۔ اب اسے مذکورہ ہدایات دیں کہ تم پر نیند کا غلبہ

اے مہر اللہ بیکل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

تم سو جانا چاہتے ہو۔

تم پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

تم آدھ گھنٹہ تک سوتے رہو گے اور اس کے بعد خود بخود بیدار ہو جاؤ گے۔

اسی طرح مختلف ہدایات دے دیں۔

اگر آپ کو کسی ذریعہ سے معلوم ہو سکے تو آپ حیرت میں آجائیں گے۔ وہ اسی مقررہ

وقت پر پہنچا ٹائمر ہو چکا تھا۔

بہ لوے مجمع کو متاثر کرنا

اس مقصد کے لئے کمرہ خاص ہو جس میں ترتیب سے کرسیاں لگی ہوں اور ایک ہی لائن

۱۔ ————— آنکھیں بند کر دیجئے۔

سوجائیے آپ سوچئے ہیں آپ سوچئے ہیں
 آپ پر عمل کا اثر سوچکا ہے، آپ سوچئے ہیں گہری نیند، بڑی گہری
 نیند آپ میری آواز کے سوا اور کوئی آواز سنیں سن سکتے
 آپ گہری نیند سوچئے ہیں بے بے سانس لیں، آپ خزانے کی مزدار
 نیند میں محو ہیں۔

آپ کا دایاں ہاتھ پھول کی طرح ہلکا ہو رہا ہے، خود بخود اٹھ رہا ہے اور جوں جوں
 اوپر اٹھ رہا ہے آپ اور زیادہ گہری نیند میں ڈوبتے جا رہے ہیں، آپ کا ہاتھ اٹھ چکا ہے
 اور اوپر اور اوپر، اب آپ کا ہاتھ بالکل اوپر کواٹھ چکا ہے، یہ ہاتھ یہیں
 ۵ منٹ تک رہے گا اور آپ اور زیادہ گہری نیند میں ڈوب جائیں گے۔

”آپ کا دایاں ہاتھ اب بھاری ہو رہا ہے اور خود بخود نیچے آ رہا ہے اور جوں جوں نیچے
 آ رہا ہے، آپ اور زیادہ نیند میں ڈوبتے جا رہے ہیں، آپ کا ہاتھ اپنی اصل حالت پر
 آ چکا ہے آپ مکمل طور پر گہری نیند میں ڈوب چکے ہیں۔“

آپ دیکھیں گے کہ اس تکنیک سے ۵ فیصد انسان ہینا مائز ہو جائیں گے اور آپ
 کے بس میں ہوں گے، جو اس تکنیک سے اثر پذیر نہ ہونگے، ہوں، ان کو خاموشی سے
 اٹھ جانے کا اشارہ کر دیں، تاکہ وہ باہر چلے جائیں، اگر یہ لوگ نہ جاسکیں تو تین بار شی سے
 بیٹھے رہیں، میں نے جمع کو ہینا مائز کرنے کی کوشش نہیں کی مگر تکنیک صحیح ہے
 اصول یہ ہے کہ چونکہ ہر شخص الگ الگ مقصد لے کر آتا ہے، اس لئے انفرادی طور پر اس پر
 عمل کرنا اچھا ہوتا ہے، تاکہ اس کے مقصد کے پیش نظر اس سے گفتگو کی جاسکے، پورے
 مجمع کو سلا کر سب کے مقاصد کا الگ الگ بیان ان کو نہیں دیا جاسکتا، اس لئے یہ صرف
 شعبہ بازی ہی ہے، اس کے سوا اور کوئی فائدہ نہیں، البتہ عامل کی شہرت ضرور ہو جائیگی

راہ چلتے شخص کو متاثر کرنا

یہ بھی عجیب تکنیک ہے گو میں نے ابھی تک اس کو نہیں آزمایا، مگر مغرب کے ہیناٹ
حضرات کا آزمودہ فارمولا ہے کہ سامنے سے آتے ہوئے کسی شخص کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال
دیجئے (بشرطیکہ وہ بھی آپ کو دیکھ رہا ہو) اور جب قریب پہنچے تو اپنے دائیں ہاتھ کی دو
انگلیاں (انگشت شہادت اور لمبی انگلی) غین اس شخص کی آنکھوں کے سامنے لے جائیے
خیال رہے کہ اس کی آنکھوں میں انگلیاں نہ دھونس دیجئے، بلکہ تھوڑے سے فاصلہ پر
لے جا کر اسے پر دتوں لہر میں ارشاد فرمائیے: آپ سو رہے ہیں..... آپ
سو چکے ہیں۔ آپ کو نیند آ چکی ہے..... آپ بالکل سو رہے ہیں.....
آپ بظاہر چل پھر رہے ہیں..... مگر اصل سو چکے ہیں..... آپ قطعاً
سو چکے ہیں..... آپ میرے حکم کے بغیر نہیں جاگ سکتے..... آپ
بلالے کالیں لیں..... والدین سے سانس و رحم فرماں آپ گہری نیند میں
ڈوب چکے ہیں..... اب تشریف لائیے..... میرے ساتھ ساتھ..... آپ
میرے ساتھ چلتے پر مجبور ہیں..... آپ میرے حکم کے تابع ہیں.....
آپ میرے ساتھ ضرور چلیں گے..... آپ مجبوراً میرے ساتھ چل رہے ہیں
آپ دیکھیں گے کہ ان فقرات کا اثر اس رقیقاً ہو چکا ہوگا اور وہ شخص بغیر کچھ بولے
آپ کے ساتھ ساتھ چلے گا اور چلتے پر مجبور ہوگا، کیونکہ وہ ہیناٹ مار رہا ہے.....
مگر یاد رکھیے، اگر آپ نے معمول سا انداز بتسم بھی اختیار فرمایا تو بجائے ہیناٹ مارنے
کے وہ آپ کی خبر لینے پر آمادہ نہ ہو جائے اور آپ کو پاگل سمجھ کر تعیڑ نہ مارے۔
اس مقصد کے لئے انداز حکمانہ ہو اور بالکل ہی مستقل مزاجی سے گفتگو کیجئے تاکہ
آپ کا انداز لکھ اس کو خواہ مخواہ مرعوب کر دے اور اس کا ذہن سچ و سچ یہ سمجھے کہ وہ نیند

کے عالم میں ہے مگر یہ ایک شعبہ ہی ہے۔ نو آموزانہ مبتدی ہیناٹسٹ کو اس شعبہ کا تجربہ نہیں کرنا چاہیے کہیں عمل تنویم کے بدلے مار نہ پڑ جائے۔

یہ کام بہت آسان ہے سوئے ہوئے کو ہیناٹا مار کرنا

یہ کام بہت آسان ہے کسی سوئے ہوئے شخص کے سر ہانے جا کر کھڑے ہو جائیں اور اس کے جسم پر ہاتھ اس انداز سے رکھیں کہ وہ جاگ نہ پڑے۔ اس کو کہیں کہ ”صاحب آپ گہری نیند میں ہیں۔ آپ سو رہے ہیں۔ آپ خراٹے کی مزیدار نیند میں ہیں۔ آپ یقیناً ہیناٹا مار ہو چکے ہیں۔“

اس قسم کی گفتگو کو ۵-۷ بار دہرائیں۔ پس یہ سمجھیں کہ وہ ہیناٹا مار ہو چکا ہے۔ اب اس کو جو کچھ بھی کہیں گے اس کا شعور آپ کے حکم کی بجا آوری میں تندہی سے کام کر لے گا۔ جو مناسب بات اسے کرنا مطلوب ہو اسے کیجئے اور اس کے بعد اسے کہیں کہ آپ ۵ منٹ کے بعد اصل نیند میں لوٹ آئیں گے اور اپنے معمول کے مطابق جاگ پڑیں گے۔ مگر میرے یہ الفاظ آپ کو یاد نہیں رہیں کہ میں نے آپ کو کیا کہا تھا۔

بچوں کو ہیناٹا مار کرنا

بچوں پر تنویم اس وقت کیا جائے جب بچے سوئے کے قریب ہوں۔ مگر بچے ہوں تو ان کو جھنجھوڑ کر جگا دیا جائے اور بڑے پیار میں کہا جائے: ”تم میرے پیارے بچے ہو، تم بہت اچھے بچے ہو، تم صند نہیں کیا کرتے، تم رو دیا نہیں کرتے، تم بستر میں پیشاب نہیں کیا کرتے، پیشاب آجائے تو تم ماں کو جگا دیا کرتے ہو۔“
ایسی ہی سیٹی سیٹی باتیں کرنے سے بچہ نصیحت قبول کرتا ہے اور ہدایات پر پوری طرح عمل کرتا ہے۔

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

مفلوج عضو میں زندگی کا امتحان لینے کے لئے معمول کو کہیں کہ میں ایک انگارہ آپ کے
 اس مفلوج عضو پر رکھ رہا ہوں، دوہین بار اس فقرہ کو دہرائیں اور پھر اپنی انگلی کا سر اس کے
 جسم پر مس کر دیں۔ اگر مریض فی الواقعہ صحت محسوس کرے اور عضو کو کھینچ لے، یا سکیڑ لے تو
 اس عضو میں زندگی کے آثار نمایاں ہیں اور اس کے درست ہونے کی امید ہے اور اگر
 مریض کچھ بھی محسوس نہ کرے تو یہ یقین کے ساتھ سمجھ لیجئے کہ عضو میں زندگی معطل ہو
 چکی ہے اور روح سائے جسم میں گردش کرنے کے باوجود اس مفلوج حصہ سے اپنا دامن
 بچا کر گزرتی ہے۔ لہذا اس ٹسٹ کے بعد ہی آپ مفلوج کا علاج کرنے کا ارادہ کریں
 اگر عضو میں زندگی کے آثار معلوم ہوں تو ہینا ٹرم کے عجیب و غریب علاج کی
 ابتدا کریں اور مریض کا صبح اور تندرست ہاتھ اپنے ہاتھ میں پکڑ کے اونچا کر دیں،
 اور مریض کو یقین کے ساتھ کہئے کہ یہ ہاتھ میں قائم رہے گا، اور جب تک میں اسے
 پکڑ کے نیچے نہیں لاؤں گا، یہ واپس نہیں آسکے گا۔ ۲۰ منٹ کے بعد اس اوپر
 مگر اے ہاتھ کو نیچے لائیں۔ **والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین**

یہ تندرست ہاتھ ہے جس پر آپ نے پہلے بار عمل کیا۔

اب مفلوج ہاتھ کو اٹھائیں اور اسی طرح اس کو اوپر کھڑا کر کے حکم دیں۔ یہ ہاتھ
 اس وقت تک اوپر کھڑا رہے گا، جب تک میں خود اسے نیچے نہیں لاؤں گا۔

یاد رکھیے کہ یہ مفلوج عضو ہے اور اس میں خود بخود کھڑے رہنے کی طاقت نہیں
 ہے مگر یہ تمہارے حکم پر رہے گا، آپ کے اشارے پر اوپر ہی کھڑا رہیگا اور جب
 تک آپ اسے نیچے نہیں لائیں گے یہ نیچے نہیں ہو سکتا۔

اب اس ہاتھ کو پکڑ کے مریض کے سامنے سیدھا کھڑا کر دیں اور یہ حکم دیں کہ یہ
 ہاتھ اس وقت تک آپ کے سامنے اسی طرح کھڑا رہے گا، جب تک میں خود اسے
 نیچے نہیں لاؤں گا، آپ دیکھیں گے کہ وہ ہاتھ جس میں بظاہر کوئی طاقت نہیں تھی کوئی

سکتا نہیں تھا، کوئی حرکت نہیں تھی اور وہ کسی چیز کو سہارنے کے قابل نہیں تھا۔
 آپ صرف کے حکم کے تحت اس میں حرکت کے آثار پیدا ہو چکے ہیں اور وہ اور بھی بغیر
 کسی سہارے کے کھڑا رہا اور اب سامنے بھی بغیر کسی سہارے کے کھڑا رہا، گویا اب اس میں
 حرکت آگئی ہے اور سہارنے کی قوت بھی.....!

اگر آپ کا حکم کمزور ہے اور آپ صحیح طور پر ہدایت نہیں دے سکتے تو اس کا معاملہ الگ
 ہے۔ ممکن ہے آپ کے حکم کی کمزوری کے باعث ابھی ہاتھ میں حرکت نہ آ سکے، یا یہ بھی ہو
 سکتا ہے کہ مرض کی شدت کے باعث ۳۱۲ بار مزید عمل کرنے کے بعد ہاتھ میں قوت آ سکے
 بہر حال اب آپ کو گھبرانے اور بالوس ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ عمل طور پر
 آپ یقیناً کامیاب ہو جائیں گے اور اس طرح ۳۰۲ بار عمل تنویم کرنے سے مفلوج عضو
 تندرست عضو کی طرح کام کرنے لگ جائے گا۔

مریض کو اس کے ساتھ ساتھ یقین دہانی کرائیں کہ دیکھئے صاحب! یہ آپ کا مفلوج
 عضو ہے جو اب حرکت میں آ گیا ہے۔ اب جب بھی آپ کو جگایا جائے گا تو آپ صحیح اور
 تندرست ہاتھ کی طرح اس سے ہر قسم کا کام لے سکیں گے۔

زبان کا فالج

زبان کے فالج میں مریض بولنے اور بات کرنے کی طاقت ختم کر دیتا ہے اور فالج
 اسے جبری طور پر گونگا کر دیتا ہے۔

آپ مریض کو نیند میں یہ یقین دلائیں کہ اب آپ بالکل تندرست ہو چکے ہیں
 اور آپ کے فالجی اثرات کو عمل کے ذریعہ سے میں نے ختم کر دیا ہے، آپ آسانی سے بات
 کر سکتے ہیں۔

بتادنا، اپنا نام..... ہاں آپ کا نام کیا ہے؟ ہاں ہاں آپ یقیناً

بول سکتے ہیں۔ بتاؤ بتاؤ..... بتاؤ۔ آپ بالکل صحیح تلفظ سے باتیں کر سکتے ہیں۔

جب یہ ایمار پورے دثوق کے ساتھ دریا جائے گا تو مفلوج کی زبان اسی وقت کھل جائے گی اور مرلین نیند میں اپنا نام آپ کو بتا دے گا۔

اب اسے پروثوق لہجہ میں کہیں کہ دیکھیے آپ نے اپنا نام بتا دیا ہے، اب آپ ہر قسم کی بات آسانی سے کر سکیں گے اور کر سکتے ہیں، لہذا اس پر مختلف سوال کریں۔ الشار اللہ اس کا فالج جزوی آپ کے ایک ہی بار کے عمل کے عمل سے ختم ہو جائے گا۔

نچلے دھڑ کا فالج

مرلین کو سدا دیں مگر نرم نرم نیند میں چلو..... گہری نیند میں اسے

جانے کی کوشش نہ کریں۔ اسے اس نیند میں یقین دہانی کرائیں کہ آپ کا فالج درست

ہو چکا ہے، آپ کے پاؤں میں چلنے پھرنے کی قوت آچکی ہے۔

آپ بغیر سہارے کے چل پھر سکتے ہیں۔ اسی قسم کی موثر گفتگو ۵۔۷ منٹ کرنے

کے بعد مرلین سے کہیں کہ جب میں ۳ کا عدد بولوں گا تو آپ ویسے تو ہینا نرم کی نیند

میں رہیں گے مگر آنکھیں کھول دیں گے۔ اس کے بعد گئیں۔

ایک، ۲، ۳..... آنکھیں کھول دیں۔

اب حمانہ انداز میں اسے کھڑے ہونے کے لئے کہہ دیں۔ اگر بغیر سہارے کے

کھڑا نہ ہو سکے تو ممدول سا سہارا دے کر اسے کھڑا کر دیں اور پھر کمرہ میں چلنے کا حکم دیں

اعتماد اور یقین بھی ساتھ ساتھ دلائے رہیں کہ آپ بغیر سہارے کے چل پھر سکتے ہیں، جیسے

کہ آپ تندرستی کے زمانہ میں چلا پھا کرتے تھے، البتہ تھوڑا سا آسرا سے دیں کہ لڑکھڑا کر گر

نہ پڑے۔ جب یہ سمجھیں کہ آپ کے حکم پر وہ دو چار قدم سہارا لے کر چلا ہے تو سہارا

پھوڑ دیں۔ اسے یقین کے ساتھ بتائیں کہ آپ میرے سہارے کے بغیر آسانی سے چل پھر سکتے ہیں۔

اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر حکم دیا کریں۔ اسے ہر صورت چلنے پر مجبور کریں۔ اور اپنے پیچھے پیچھے چلائیے جب وہ چلنے پھرنے لگ جائے تو اسے کہہ دیں کہ آپ کا فالج اب دور ہو چکا ہے، آپ میرے ساتھ ساتھ چل رہے ہیں اور آپ کو کسی سہارے کی ضرورت بھی نہیں رہی۔ اسی قسم کی موثر گفتگو اس سے بار بار کریں۔ اس کے بعد آنکھیں بند کر کے جاگنے کا حکم دیں۔

اسی طرح ۳۰۲ بار عمل کرنے سے مفلوج آسانی سے چلنے پھرنے لگ جائیگا اور معمولی مرض تو پہلے بار کے عمل سے ہی دور ہو جائے گا۔
موثر گفتگو کا ساتھ ساتھ ہونا ضروری ہے۔

ای مالک کل میرے والد تجر بہ پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

شور کوٹ کی ایک مہاجر غریب عورت سارے جسم کے فالج میں مبتلا ہو کر میرے پاس لائی گئی۔ وہ بیماری سر سے پاؤں تک مفلوج تھی۔ میں نے سرائے حسینی جلیبی ناموزوں جگہ پر بیسیوں آدمیوں کے رد بردار سے ہینا مارا کیا اور اس کے درنوں میں پلے ہی عمل کے دوران حرکت پیدا کر دی۔ اس کے ہاتھوں میں بالکل حرکت پیدا ہو گئی۔ مگر چلنے پھرنے کا تجربہ ابھی نہیں کیا تھا کہ جاہل اور بے وقوف مرد نے بن کا فتویٰ دیا کہ اسے بے رحم پیروں کے حوالے کر دیا، جنہوں نے بے رحمی سے اسے زد و کوب کیا۔ اور وہ زیادہ بیمار ہو گئی۔

میرا یقین ہے کہ اگر ۳۰۲ بار مزید عمل جاری رہتا تو وہ عورت مزدور چلنے پھرنے کے لائق ہو جاتی، مگر جہالت کا کیا کیے البتہ اگر پیسے لے ہوتے تو اس علاج کی قدر ہوتی، مگر

مفت علاج کیا تھا۔ اس لئے ناقدری ہوئی۔

اندھا پن

مریض پر گہرا خواب طاری کر دیں اور دورانِ خواب مریض کی آنکھوں پر اپنے ہاتھوں کی ہتھیلیاں رکھ یقین کے ساتھ کہیں۔ جب ہم آپ کو بیدار کریں گے تو آپ کو زیادہ دکھائی دینے لگ جائے گا۔ آپ کی بصارت درست ہو جائے گی، آپ دور اور نزدیک کی چیز کو آسانی سے دیکھنے لگ جائیں گے۔ آپ کی آنکھوں میں نور کی طاقت لوٹ آئے گی۔ آپ کو دیکھنے کی دقت درپیش نہ ہوگی۔ دن بدن آپ کو زیادہ سے زیادہ دیکھنے لگے گا۔ اس قسم کے پریعتین نفروں کو مسلسل دس منٹ تک دہرائیں اور مریض کو بھرپور دیکھنے والی میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین۔ اسی طرح ۲، ۳ بار عمل کرنے سے اندھا انسان نہایت اچھی طرح دیکھنے لگ جائے گا۔

تجربہ

شورکوٹ روڈ کی ایک بڑھیا میرے پاس لائی گئی جس پر یکدم کچھ ایسا اثر ہوا کہ وہ ایک ہی دن میں نابینا ہو گئی۔ اسے گوجرہ، میسی اور شجاع آباد کے ماہرانِ چشم ڈاکٹروں نے دیکھ کر فیصلہ کر دیا تھا کہ آنکھوں کا نور ختم ہے اور آپریشن سے بھی فائدہ نہ ہوگا، لہذا حیر اور شکر کر کے بیٹھ جاؤ۔ مگر اس کے گھر والوں نے آخری حربہ یہ برتا کہ شاہ جی کے پاس دم کرانے جاتے ہیں۔ شاہ جی کے پاس ہپناٹزم کے دم کے سوا کیا رکھا تھا۔ لہذا اس نے

خلق یا اعلام باری

اس قسم کے خود لذتی کے امراض سے انسان واقعی شیطان بن جاتا ہے اور دنیا کا کوئی طریق علاج ان کو عاداتِ بد سے نہیں روک سکتا، البتہ ہو میو پیٹھک طریق علاج ہی ایک ایسا علاج ہے جس سے یہ افعالِ قبیحہ ترک ہو سکتے ہیں اور انسان نئے سرے سے انسانیت میں قدم رکھتا ہے۔

یا اگر کوئی بہترین علاج ہو سکتا ہے جسے آپ روحانی علاج کہیں جو براہِ راست اس شخص کی ذہنی خرابیوں کو دور کر کے انسانوں کو صف میں لا کر کھڑا کر دے، وہ ہے صرف ہیناٹائززم۔

ایسے مریضوں کو گہری نیند میں ڈال دیا جائے گا اور گہری نیند میں اسے کہیں کہ "یہ فعلِ شیطانی کی پیداوار ہے، اسے تم ترک کر دو گے اور اس فعل سے تم کو نفرت ہو جائے گی، تم اب اس فعلِ قبیحہ سے کبھی متکب نہ ہو سکو گے۔" مالک
ان افراد کو متواتر ۱۲ بار دہرائیں اور ۱۲ یا ۳ بار ہیناٹائز کرنے کے بعد آپ یقین رکھیں کہ یہ افعالِ قبیحہ اس سے یقیناً چھوٹ جائیں گے اور اس سے اس کو قطعی بیزاری پیدا ہو جائے گی۔ اس کا ذہن شیطانی سے پاک صاف ہو جائے گا مگر اس طرح ایما دینے کے بعد ایک نقص ضرور پیدا ہو جائے گا کہ مریض پر نامردی کا اثر پیدا ہو جائے گا اور وہ ان عاداتِ بد کے علاوہ وظیفہِ زوجیت کے قابل بھی نہ رہے گا۔ لہذا اس رد عمل کو دور کرنے کے لئے آپ کو پھر اسے گہری نیند میں ڈالنا ضروری ہے جس میں آپ اسے صحیح وظیفہِ زوجیت کی تلقین کریں مگر اس کے ساتھ ساتھ افعالِ قبیحہ کی بھی مذمت کریں۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ قوتِ ابھرنے کے بعد وہ پھر انہی افعالِ بد کا مرتکب ہو جائے لہذا افعالِ قبیحہ کی مذمت اور قوتِ رجولیت کی بحالی کے

منہاں ایسی جامع گفتگو ۵۰ بار دہرائیں کہ جانے پر معمول صبح انسان بن جائے۔

پُری عادات چھڑانا

سگریٹ، شراب، انیون، چرس، گانجا، مائیا، جھوٹ، گالیاں بکنا، چوری کی عادت، بداخلاقی، بدزبانی، غریبہ اس قسم کے افعال بد کی جس قدر بھی فہرست مرتب ہو سکتی ہے اور آپ جس قدر بھی ایسے اعمال کے نام آپ بتا سکتے ہیں ان تمام روحانی بیماریوں پر مہیا ٹرم کو آزمائیے اور ثواب حاصل کیجئے۔

ایک بدکار اور بد عادت انسان کو راہ راست پر چلانے میں بڑا ثواب ہے۔ اس لئے ماننا پڑے گا کہ مہیا ٹرم جہاں شہرت، عزت اور نام ہوگا، وہاں ثواب بھی کی بارگاہ سے فرداں ملے گا۔

فرچو

پُری عادت کے رفع کرنے کے لئے ہر چوتھے دن معمول کو مہیا ٹرم کیجئے اور ان عادات بد کے مزاج کے لئے اسے ہر دو دن لہجہ اور انداز میں تلقین کیجئے۔ آمین جہاں ان عادات کی مذمت کیجئے وہاں یقین کے ساتھ معمول کو بتا دیجئے کہ اب جب وہ شراب پیئے گا، اسے تے آجائے گی۔ شراب کی بو سے اسے نفرت ہو جائے گی۔ وہ شراب کا نام سن کر برداشت نہ کر سکے گا۔ وہ اس بری شے سے توبہ تائب ہو چکا ہے۔

سگریٹ کے لئے اسے کہہ دیجئے کہ اب جب بھی وہ سگریٹ پیئے گا اور دیر لگا تو سگریٹ کے دھوئیں سے اسے سخت بدبو آئے گی اور ناقابل برداشت ہو کے باعث اسے تے آجائے گا یہ تلقین متواتر کسی بار دہرائیں اور پھر نیند کے عالم میں ہی اسے حکم دے دیں کہ آنکھیں کھول دو مگر اس طرح کہیں کہ جب میں ۳۰ کا عدد پورنکا تو آپ اگر چہ نیند میں رہیں گے مگر آنکھیں کھول دیں گے۔

”ایک دو تین۔ آنکھیں کھول دو اور آنکھیں کھولنے کے بعد سگریٹ سدگا کر اس کے اتو میں دے دیں اور بقیہ سے کہیں کہ آپ اس کا جب کش لگائیں گے تو اس نئے دھوئیں سے سخت بد بو آئے گی جس کو آپ برداشت نہ کر سکیں گے!“ آپ دیکھیں گے کہ معمول جب بھی کش لگائے گا تو فی الواقعہ وہ اس کے دھوئیں سے نفرت کرنے لگے گا اور سگریٹ پھینک دے گا۔

اس کے بعد اسے کہیں کہ میں جب تین کا ہندسہ برونو لگا تو آپ سو جائیں گے اور آپ کی آنکھیں خود بخود بند ہو جائیں گی۔ ایک، دو تین۔ آپ کی آنکھیں بند ہو چکی ہیں!“ اس کے بعد معمول کو جگا دیں۔

اور اسی طرح ۳، ۴ بار ہینا مارت کرنے سے معمول ان بری عادتوں کو چھوڑ جاتا ہے اور نفرت کرنے لگتا ہے مگر ایون اور شراب کے عادی انسان اگر یکدم ایون یا شراب چھوڑ دے تو مختلف دیگر امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

مالک ان امراض کے سد باب کے لئے آپ شراب و ایون کے مریض کو ساتھ ساتھ یہ ہدایت بھی دیں کہ اگرچہ آپ ایون کو چھوڑ دیں گے مگر آپ کو دست نہ لگیں گے، کمزوری نہ ہونے پائے گی، بھوک کھل کر آئے گی، صحت دن بدن تیز ہوگی۔

دوسری بری عادتوں کے ازالہ کے لئے بھی اسی طرح پردوشا لہجہ میں مریض کو حکم دیں، جھوٹا چوری، بداخلاقی، بد زبان، وغیرہ ردعا، امراض کی مذمت کریں۔ یہ نسل اچھے نہیں۔ یہ بہت برے کام ہیں۔ ایک شریف انسان کو ان سے باز رہنا چاہیے۔ یہ نسل آپ چھوڑ چکے ہیں۔ اب آپ کبھی چوری نہ کریں گے آپ ہیں چوری کرنے کی اب جرات ہی نہ رہے گی۔ آپ ہرگز چوری نہ کریں گے۔ وغیرہ وغیرہ۔

ان الفاظ کو موثر طریق پر ادا کریں تا کہ ان افعال قبیحہ کی مذمت کے ساتھ ساتھ ان سے نفرت بھی ان کے شعور میں پیدا ہو جائے اور لیسر کے فقیر نہ بنیے، اپنی طرف سے

بھی مناسب اور صحیح گفتگو کا ڈھنگ سیکھئے۔

اگر آپ کو بون نہیں آتا، نصیحت کرنا نہیں آتا، کسی برائی سے روکنا نہیں آتا تو آپ جیسے گنگ انسان ان روحانی علوم سے کیا فائدہ حاصل کر سکیں گے؟

ہسٹیریا

ہسٹیریا ذرا مشکل سے اثر پذیر ہونے والا مرض ہے اس میں خاص طور پر امتیاط کی ضرورت ہے کہ ایسے مریض کو گہری نیند دینے کی ہرگز ہرگز کوشش نہ کی جائے، بلکہ بالکل ہلکی سی نیند دی جائے۔

کسی زوشن کو ہسٹیریا کا مریض ہرگز ہینا مارنا نہیں کرنا چاہیے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دوران عمل ہسٹیریا کا شدید دورہ چلا جائے۔ عمل صرف اس وقت کرنا لازم ہے، جب دورہ کا وقت بالکل گزر چکا ہو اور مریض نارمل حالت میں ہو، مگر اس حالت میں بھی بالکل ہلکی سی نیند دی جائے اور زیادہ تھکا دینے والے قواعد سے احتیاط کیا جائے کوئی کام سنی تکنیک برتی جائے۔

یاد رکھیے ہسٹیریا کی مریضہ نفسیاتی مرض میں مبتلا ہے اور اس قسم کی مریضہ کسی بڑی ذہنی الجھن میں مبتلا ہوتی ہے، تب ہی اس مرض کا شکار ہوتی ہے۔ کنواری لڑکی جنسی غیر آسودگی کے باعث یا کسی بیرونی ذہنی دباؤ کا شکار ہو کر دورہ میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ والدین کی ناراضگی، خوف اور لڑائی جھگڑا اکثر اس مرض کا باعث ہوتے ہیں۔

اور شادی شدہ خاتون بھی شوہر کی بے اعتنائی اور کمی قوت رجولیت یا جنسی غیر آسودگی کے باعث اس مرض میں لپٹی جاتی ہے۔

اگر آپ جرات کر کے نیند کے دوران مریضہ پر مختصر سے سوالات کر کے اصل بنیاد

مرض کو معلوم کریں تو زیادہ اچھا ہے۔ نیند کی حالت میں مریضہ جو کچھ کہے گی وہ سو فیصدی درست بات ہوگی۔ مگر یاد رکھئے کہ کوئی ایسی خلاف اخلاق بات دریافت نہ کریں جس سے مریضہ کو عنایت اگر دورہ پڑ جائے۔ نیند میں بھی عورت کی عنایت آپ کے الفاظ برداشت نہیں کرے گی۔ بعض اوقات ہیٹریا کے مریضوں کو آسیب جن اور نبوت کا دہم ہوتا ہے اور عورت مختلف قسم توہمات کا شکار ہوتی ہے۔

نیند میں آپ پر دثوق الفاظ میں کہیں کہ آپ بالکل مندستہ ہیں۔ اب آپ کو دورہ نہیں ہوگا۔ آپ بالکل صحت یاب ہو چکی ہیں۔ آپ کا مرض اب ختم ہو چکا ہے۔ اگر جنات کا دہم ہو تو کہیں کہ جن کو میں نے بھگا دیا ہے اب وہ ہرگز آپ کو تکلیف نہیں دے گا۔

اس قسم کے سورت گفتگو سے مریضہ درست ہو جائے گی اور ۲-۳ بار ہینا ٹائز کرنے سے قطعاً آجائے گا۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

بہرہ پن

مریض کو غافل سلا دیں اور اس کے کان میں گرم گرم سانس پھونکیں اور پچاسے کہیں کہ جب ہم تمہیں بیدار کریں گے تو آسانی سے سننے لگو گے اور اس طرح سن سکر گے جبکہ تندرستی میں آدمی نہ کرتا ہے۔

آپ بالکل اچھے ہو گئے ہیں۔ وغیرہ وغیرہ

پھر مریض کی آنکھیں کھلو اگر اس سے باتیں کریں اور اس بات پر زردی کہ وہ آپ کی دھیمی باتوں کو بھی سن کر اس کا جواب دے سکے۔

مستور اس بات پر اپنی ضد قائم رکھیں کہ آپ میری باتیں سن رہے ہیں۔

اور ابھی طرح سن رہے ہیں۔ انشاء اللہ ایک ہی بار ہینا ٹائز کرنے سے بہرہ پن

چلے گا۔ زیادہ ضدی قسم کے مرض میں یا دیرینہ مرض میں ۲-۲ بار عمل کرنا ضروری ہوتا ہے۔

یاد رکھیے کہ فینڈ کے دوران جب مریض غافل ہو تو اس کے کان میں بلند آواز سے کہیں کہ تم اب ٹھیک ہو۔ تم میری باتیں سن سکتے ہو۔ تم ہر آواز کو بخوبی سن سکتے ہو اور جب اس کی آنکھیں کھلوائیں تو لہجہ یکدم بدل دیں اور بالکل دھیمے الفاظ میں اس سے سوال کریں تاکہ وہ آسانی سے مدہم الفاظ بھی سن کر آپ کی باتوں کا جواب دے سکے۔

درد ہر قسم

مریض کو غافل سلا دیں اور مقام درد پر ہاتھ رکھ کر مریض کو پر دھوکا لہجہ میں کہیں کہ آپ کا درد ختم ہو چکا ہے اور درد اب ہرگز نہ ہوگا۔ آپ جب جاگیں گے تو درد ختم ہوگا۔

ان الفاظ کو ۷-۷ دفعہ دہرائیں اور پھر مریض کو جگا دیں۔ آپ دیکھیں گے کہ درد ختم ہو چکا ہوگا اور مریض اپنے آپ کو پہلے سے بہتر محسوس کرے گا۔ اس طریق سے سر سے لے کر پاؤں تک کسی قسم کا درد ہو تو دور کیا جاسکتا ہے، خواہ وہ جسم کے اندر کسی عضو میں ہو یا جسم کے باہر ہو۔ بہر حال ہر قسم کے درد کا ازالہ چند منٹوں میں ہو سکتا ہے میں نے تو لچ، درد گردہ اور مہنہ درد کے مریضوں کا علاج کیا اور بہت زیادہ کامیاب رہا ہوں۔

بہتر یہ ہے کہ تو لچ کے مریض کے پیٹ پر ۱۵، ۲۰ پاس کے جائیں۔ اسی طرح اگر ہر قسم کے درد دال جگہ پر پاس بھی کئے جائیں تو زیادہ بہتر ہے اور النسب یہ ہے کہ مریض پر پہلے پاس کریں۔ اگر آپ نے ہاتھوں کی مشق مکمل کر بیٹے تو صرف

مسئ

سارے جسم پر مسے ہوں یا کسی خاص جگہ پر ہوں، گہری نیند میں سلا کر کہیں کہ
ہفتہ کے اندر یہ مسے ختم ہو جائیں گے اور جلد اتنی صاف اور شفاف ہو جائے گی
کہ کہیں مسوں کا نام و نشان تک نہ رہے گا۔

صرف اسی بات کو ۰.۵ روپے یاد دہرائیں۔
آپ یقین رکھیں کہ ایک ہی بار کے عمل سے مسئہ غائب ہو جائے گا۔

دق و دل

دق و دل جراثیمی امراض ہیں اور جراثیم پورے جسم پر ہوتی ہیں۔ البتہ دق
اور دل کے ازالہ کے لئے ایک تکنیک ضرور ہے اور اس پر عمل پیرا ہونے پر مرض ختم
ہو سکتا ہے۔ آپ ہر ہفتہ کے بعد مرلین کو چھپا کر کریں اور ہر بار اس کو ایک ایک
علامت کو مد نظر رکھ کر پر یقین الفاظ میں اسے صحت یا بامرضی ہو جانے کی خوشخبری دیں
مثلاً جب آپ پہلی بار اسے چھپا کر کریں تو اسے کہیں کہ آپ ہمیشہ خوش رہیں گے
بیماری کا خوف آپ کے دل سے نکل گیا ہے اور آپ اس مرض سے صحت یا بامرضی ہو جانے
کا عہد کر چکے ہیں۔ اب بہت ہی جلدی آپ کو صحت آنے والا ہے۔
دوسری بار اسے یقین دلائیں کہ آپ جی بھر کے سویا کریں گے اور آپ کو نہایت
اطمینان بخش نیند آیا کرے گی۔

تیسری بار اسے بتائیں کہ آپ کو اب کھل کر بھوک لگا کرے گی، قہقہے نہیں ہو
ہو گا۔ غذا ہضم ہوگی اور ہر کھائی ہوئی غذا جزو بدن بنے گا۔

چوتھی بار ہینا ٹائز کر کے اسے کہیں کہ اب آپ کا بخار ختم ہو چکا ہے کھائیں بالکل نہیں رہی اور آپ دن بدن صحت حاصل کر رہے ہیں۔
 ”آپ کو بخار ہرگز نہ ہوگا، آپ کو کھاکسی بالکل نہ ہوگی۔“
 اسی طرح بتدریج ایک ایک علامت کے لئے الگ الگ ایام میں ہینا ٹائز کر کے حکمانہ انداز میں اسے ہدایات دیا کریں۔

۵۱۴ بار ہینا ٹائز کرنے سے مریض موت کے منہ سے یقیناً بچ جائے گا۔
 البتہ دق دسل چونکہ جراثیمی مرض ہے اس لئے ساتھ علاج بھی حسب مرض کرنا ضروری ہے تاکہ دونوں امور سے مریض کو صحت جلد آجائے۔
 پر یقین گفتگو سے یہ نامراد مرض ضرور چلا جاتا ہے۔

مگر سوئے اتفاق سے مجھے اس مرض کا علاج ہینا ٹائز کرنے کا اتفاق نہیں ہوا کیونکہ سل و دق کے جبکہ مریض میرے زیر علاج رہے وہ سب انتہائی کمزور کمزور تھے اور ان کو ہینا ٹائز کرنا خطرے سے خالی نہیں تھا۔

محبت

محبت انسانیت کا شرف ہے۔ محبت بڑا قیمتی جذبہ ہے۔ ہم صرف اس لئے پیدا کئے گئے ہیں کہ آپس میں محبت کریں، اگر ہمارے دلوں میں محبت کا فقدان ہے تو ہم انسان نہیں بلکہ حیران ہیں۔ نام نہ تو غیروں سے بھی محبت کرنا سکھایا ہے اور اپنوں سے محبت تو ایک لازمی شے ہے۔ بیوی خاوند کی محبت.....
 بھائی بہنوں کی محبت، دوستوں کی محبت..... اور اولاد کی محبت ایک فطری چیز ہے۔ خدا نخواستہ اس فطری چیز سے اگر کوئی شخص محروم ہو تو ہینا ٹرم جیسے روحانی علم کی مدد سے اس کے دل میں محبت کا ایک سمندر

کی پیداوار ہے، مگر ہینا ٹرم ان تمام اسباب پر غالب ہے جو خوف پیدا کرنے کا موجب ہیں۔ مثلاً امتحان سے خوف ہوا طالب علم کمرہ امتحان میں جانا ہی پسند نہ کرتا ہو خوف کے باعث اس کی جان پر بن گئی ہو تو اسے ہینا ٹرم کر کے امتحان کا خوف اس کے دل سے قطعی نکال دیں اور اسے یقین دلائیں کہ اب آپ کمرہ امتحان میں ڈٹ کر بیٹھیں گے اور پرچہ سوالات کو بڑی فراست اور روانی سے حل کریں گے اسی طرح کی گفتگو ۱۰ بار دہرائیں اور پھر اسے جگائیں۔ صرف ایک ہی بار عمل کرنے سے طالب علم کی حالت بدل جائے گی۔

اسی طرح مجمع کا خوف۔ جیسا کہ مبتدی مقرر کو ہوتا ہے۔ میں خود ایک مقرر ہوا اور خدا کے فضل و کرم سے لاکھوں کے مجمع کی مہمٹی میں لے کر بولا کرتا ہوں۔ یہ سب کچھ میں نے ہینا ٹرم سے حاصل کیا۔ پہلی بار جب میں شیخ پر آیا تو مجمع کے خوف سے تقریر کا متن ہی سرے ذہن سے نکل گیا اور وہاں ہی تباہی بک کر شیخ سے الٹا آیا مگر ہینا ٹرم نے نئی زندگی دے دی ہے اور خود نوی میں میں نے اپنے دل سے یہ خوف یوں دور کیا کہ اب پر مجمع مجھے جاہل نظر آتا ہے اور میں تقریر اس طرح کرتا ہوں کہ جس طرح بچوں کو سبق پڑھایا جاتا ہے

آپ بھی کسی کمرے وقف کرنا چاہیں تو صرف ایک بار عمل کریں اور پرزور الفاظ میں اس کے دل سے خوف کو دور کر دیں۔

غم

غم دور کرنے کے لئے بھی ایک بار کا عمل کافی ہوتا ہے اس غم کی تلافی کے الفاظ مؤثر پیرایہ میں بیان کئے جائیں۔ صابر اور شاکر رہنے کی ہدایت کی جائے اور آخر میں یقین آمیز لہجہ میں کہہ دیں کہ غم اب ذہن سے نکل چکا ہے۔

غشی طالب علم

غشی طالب علم یا تعلیم سے جان چھڑانے والے طالب علم کی حالت کو بدلا جاسکتا ہے جو بچہ تعلیم سے بھاگتا ہو، اسے مصنوعی نیند دے کر یہ شوق پیدا کریں کہ وہ پڑھ کر بڑا آدمی بنے گا اور آئندہ خوب دل کر پڑھا کرے گا۔ اسے کتابوں سے اور مطالعہ سے محبت ہوگی اور وہ دل لگا کر تعلیم حاصل کرے گا۔

اور غشی کو گہری نیند میں یہ یقین دلائیں کہ آج کے دن کے بعد آپ جو کچھ پڑھیں گے اس سبق کو ہرگز نہ بھول سکیں گے۔ آپ کا حافظہ بڑا تیز اور یادداشت بڑی قوی ہو جائے گی۔ اسی طرح کے انداز گفتگو سے اس کی حالت بدل جائے گی اور وہ سبق کو آسانی سے یاد رکھنے کا قابل ہو سکے گا۔ **مرچو**

حافظہ کی خرابی کس لئے یہ عمل مدد درجہ سرلیع الاثر ہے۔ حافظہ پر زور دے کر نہایت خوبصورت الفاظ میں معمول کو یقین دلائیں کہ آئندہ آپ کا حافظہ بہت تیز ہو جائے گا۔ اور آپ ہر بات کو آسانی سے یاد رکھ لیا کریں گے۔ جو کتاب پڑھیں گے، اس کا متن آپ کو خوب یاد رہے گا۔

آپ دیکھیں گے کہ اس گفتگو سے اس کی حالت کیا سے کیا ہو جائے گی۔ میں نے ان تمام ذہنی عوارضات پر بہت زیادہ کیس صیح کئے ہیں اور اپنے تجربہ کی بنا پر کہتا ہوں کہ دشمنی، عینیت، اثم، خوف اور حافظہ کے لئے ہینا ٹرم ایک بہترین روحانی ہمد ہے۔ اس کے اٹل اثرات سے انحراف نہیں کیا جاسکتا۔

اسی طرح فضول خرچی کی عادت کو بھی موثر ہدایات سے کنجوسی یا اعتدال کی صورت میں لایا جاسکتا ہے۔ یہ ساری گفتگو کے موثر ہونے پر مبنی ہے۔ لازم ہے کہ عامل نہایت ادیانہ طرز میں اپنے مقصد پر حاوی ہونے کی کوشش کرے۔

جواب، شرم اور بزدلی احساس کمتری کے شہریں۔ زندگی کو کھوکھلا کر دینے والے اس دیمک کو ہینا ٹرم کے ایک ہی بار کے عمل سے دور کیا جاسکتا ہے اور موقع محل کے مطابق موثر گفتگو سے ان چیزوں کو معمول کے ذہن سے نکال دیکھئے۔

زچگی

زچگی کی تکلیف عورت کی آدمی موت ہے۔ غلط طریق علاج سے اکثر موت بھس ہو جاتی ہے۔ اس تکلیف سے بچنے کے لئے ہینا ٹرم کمال موثر ہے۔ لازم یہ ہے کہ بچہ پیدا ہونے سے قبل عورت کو ۳، ۴ بار ہینا ٹاٹا کر دیا جائے اور گہری نیند میں ڈال دیا جائے۔ دربار عمل تنویم زچگی کا خوف اس کے دل سے دور کیا اور یہ یقین دلایا جائے کہ بچہ بے درد اور بغیر تکلیف کے پیدا ہو گا اور بچہ کی ولادت کے بعد کمزوری ہرگز نہ ہوگی۔ طاقت بحال رہے گی اور کسی قسم کی کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ اس قسم کی موثر گفتگو کی جائے اور عورت کے شعور میں سے یہ سب خوف نکال دیا جائے۔ تجربات کا تقاضا یہ ہے کہ عمر ۳، ۴ ہینا ٹاٹا کر لینے کے بعد عورت کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور بچہ کی ولادت حد درجہ آسان ہو جاتی ہے اگر اس کے بعد بھی انتہائی آسانی و رکار ہو تو ولادت کی تکلیف کے آثار ظاہر ہوتے، ہی عورت کو گہری نیند میں ڈال دیا جائے تاکہ اسی نیند میں بچہ کی ولادت ہو جائے، اور عورت کو پتہ تک نہ چلے۔

وقتہ بچہ ہدایات دی جائیں وہ عامل کی اپنی دانش پر مبنی ہیں۔ بہر حال تکلیف کا دور کیا جائے۔ درد نہ ہونے کا احساس دلایا جائے، کمزوری پیدا ہونے کا یقین دلایا جائے۔

اوپر لیشن

اوپر چھوٹا ہویا بڑا خطرناک ہویا بے خطر۔ اس مقصد کے لئے ہینا ٹرم کو معجزہ سے کم نہ سمجھیے۔ معمول کو گہری نیند میں ڈال اور مناسب یہ ہے کہ خالی رومال سنگھا کر مریض کو کلوروفارم پینے کا دھوکا دیکھیے اور یہ ایت کر دیکھیے کہ وہ اب آدھ گھنٹہ کے لئے یا اتنے وقت کے لئے بالکل بے ہوش رہے گا اور آدھ گھنٹہ کے بعد خود بخود جاگ پڑے گا اور جاگنے کے بعد اسے اوپر لیشن کے مقام پر کوئی درد نہ ہوگا۔ کوئی کمزوری نہ ہوگی :

جس جگہ اوپر لیشن کرنا ہے۔ انگلی کی مدد سے اس مقام پر دائرہ سا کینچ لیا جائے اور مریض کو پر یقین الفاظ میں ۵، ۶ بار کہا جائے کہ اس دائرہ والی جگہ کو اب سن کر دیا گیا ہے۔ اس جگہ درد بالکل ہی نہ ہوگا۔ اس جگہ کسی قسم کا احساس تک نہ ہوگا۔ اس کے بعد سولی کو سٹرلائز کر کے اس مقام پر چھبوا دیں۔ مریض اگر اس کی تکلیف کو محسوس نہ کرے تو سولی نکال کر ڈاکٹر کو اوپر لیشن کی اجازت سے دے دی جائے اور اگر سولی کچھ ہونے سے تکلیف کا احساس ہو تو پھر دو تین بار مزید ہدایات دی جائیں اور کلوروفارم والی تکنیک کو دہرایا جائے حتیٰ کہ مریض غافل ہو جائے اور سولی کے تجربہ سے اس کو درد کا احساس تک نہ ہو اس طریق سے ہر قسم کے اوپر لیشن ہو سکتے ہیں۔ ہاں اگر مریض ذکی المحس ہوا اور دوران اوپر لیشن کچھ احساس کر ب کرتے گئے تو اب یہ مزید گہری نیند کا القاء ہو :

میں نے اوپر لیشنوں کے بارے میں ابھی تک کوئی تجربہ نہیں کیا۔ البتہ سولی کچھ ہونے تک کا عمل کسی بار کر چکا ہوں اور یہی وقت ہوتا ہے اوپر لیشن کا مگر یا حوال کی خرابی اور ہینا ٹرم میں شہرت نہ ہونے کے باعث اوپر لیشن کا کوئی مریض میرے عمل میں نہیں آیا۔

راز اگلوانا

امریکہ اور روس میں جاسوسوں کو ہینا ٹرم کی خصوصی طور پر تعلیم دی جاتی ہے۔ کس مقفل سینے کے راز کو اگلوادیا ہینا ٹرم کا ہی معجزہ ہے۔ بعض انسان گول کی موت مر جانا پسند کرتے ہیں مگر اہم راز بتانے کا ارادہ نہیں رکھتے۔ ہینا ٹرم کی گہری نیند دے کر معمول کی انگلیوں کھلوادیں اور نہایت رازدارانہ لہجہ میں اس سے 'راز' دریافت کریں مگر انداز حکیمانہ بھی ہو اور رازدارانہ بھی۔ !

آپ حیرت میں آجائیں گے کہ آپ کا معمول سارے کا سارا راز آپ کے سامنے اگل جائے گا مگر آپ ہدایت یہ کریں کہ "آپ کو یاد تک نہ رہے گا کہ آپ نے مجھے کیا بتایا ہے اور جاگنے کے بعد آپ بالکل بھول جائیں گے کہ آپ نے کیا کہا تھا۔"

۱۔ مالک کل میرے مریض کا علاج فرما۔۔۔۔۔ آمین

ایک ماہر علم تنویم کے لئے یہ کوئی مشکل امر نہیں ہے اور وہ سب امراض کے دغیہ پر قادر ہو سکتا ہے۔ اس میں ذرا بھر سبالغہ نہیں ہے کہ دنیا بھر کے سب علاجوں سے یہ علاج سب سے بہتر ہے۔

ان امراض کی صف میں گنٹھیا، قبض، دائمی سر درد، تشنج اعضا، ریشہ، امراض خلق گھلے پڑنا، گلہ بیٹھ جانا، اعصابی کمزوری، بخار، بے خوابی، امراض جگر و گردہ، امراض رحم، امراض معدہ وغیرہ سب وہ امراض شامل ہیں جو جراثیم سے تعلق نہیں رکھتے۔ جراثیمی امراض کے سوا باقی امراض کا خاطر خواہ علاج اس سے میں ممکن ہے۔

ان سب امراض کی ہدایات عامل کی اپنی ذہانت اور تجربہ پر منحصر ہیں اور وہ ان سب امراض کے بارے میں سمجھ کر ماحول اور وقت کے پیش معمول سے گفتگو کرے۔

ایکسپرٹ بننے کے ضروری ہدایات

۱۔ اپنے آپ پر اعتماد پیدا کرو۔

عامل کو اپنی ذات پر اعتماد ہونا چاہیے اور یقین اور بھروسہ کے ساتھ عمل کرے۔
اس یقین کے ساتھ وہ معمول پر یقیناً کامیاب ہوگا۔

۲۔ پاسوں کی مشق ضرور کریں تاکہ درودوں کو سکون دینے کے لئے پاس ایک اعلیٰ ذریعہ ہے۔ اس مشق کو اس حد تک سرانجام دیں کہ سوائے آپ کے ہاتھ کے اشارے سے خود بخود کچھ کر آجائے۔

۳۔ لا در پاس اگر دل کے اوپر کریں تو اکثر خواب آور ثابت ہوتے ہیں۔

۴۔ اس فن میں کامل ہونے کی شعنی ضرورت ہے چیرمیں اور انتہائی خاموشی اور پورے اعتماد سے عمل کیا کریں۔ دنیا خود بخود آپ کی تعریف کرے گی۔

۵۔ اپنے دعووں کا احترام کریں پر رحم فرما۔ آمین

۶۔ اپنے کسی درست پر مختلف اقسام کے پاسوں کی مشق کریں اور پاسوں کے ذریعہ اس کو چیری غیند میں لانے کا عزم رکھیں اور ساتھ ہی ساتھ موثر گفتگو کریں اور اسے اجازت دیں کہ وہ آپ کے لہجہ اور انداز تکلم پر زکمتہ چینی بھی کرے تاکہ آپ اپنے انداز کو بجز اسے سلجھا سکیں۔

۷۔ کسی کے آنکھوں کے پیوٹے بند کرنا مطلوب ہوں تو اس پر دہائی عمل کریں جو جو غیند لانے کے لئے کیا کرتے ہیں۔ جب آپ دیکھیں کہ اس پر ہلکی سی عقلیت طاری ہو گئی ہے یا بہت زیادہ غافل ہو چکا ہے تو اس سے یقین کے ساتھ کہیں کہ ”اب کوشش کرنے کے باوجود آپ اپنی آنکھیں نہیں کھول سکتے۔“ پھر کہیں کہ آپ کے پیوٹے آپس میں چپک گئے ہیں، تم انہیں نہیں کھول سکتے۔“

آپ خود اسے جھکانے کی کوشش کریں۔ اگر نہ جھک سکے تو آپ کا معمول گہری نیند میں ہے اور جب آپ اس کا بازو جھکانا چاہیں تو کہیں کہ "اب آپ کا بازو ڈھیلا ہو چکا ہے اب آپ اسے جھکا لیں گے!"

۱۳۔ عمیق خواب متفاطمیں میں آپ زردار لہجہ میں ایما دیں کہ آپ کی "یہ جگہ سن ہو چکی ہے اور آپ درد محسوس نہ کر سکیں گے!"

۱۴۔ نوت باصرہ کو دھوکا دینا ذرا سا مشکل ہے۔ البتہ نوت ذائقہ کو دھوکا دینا آسان ہے۔

اگر آپ کہیں گے کہ آپ کے منہ کا ذائقہ کڑوا ہے تو ایک منٹ کے اندر اس کے منہ کا ذائقہ یقیناً کونین سے زیادہ کڑوا ہو جائے گا۔

۱۵۔ کسی بے وجود اور خیالی چیز کا دکھانا مشکل کام ہے۔ چنانچہ اگر یہ کہا جائے کہ "آپ جنات کو دیکھ رہے ہیں" تو بہت زیادہ تجربات کے بعد مالک یہ ممکن ہو سکتا ہے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

البتہ وجود دار چیزوں کو آپ دکھا سکتے ہیں۔ مثلاً آپ اس کے سامنے ایک درمی پیش کریں اور اسے کہیں کہ یہ سبز گھاس کا ایک میدان ہے۔

ایک رسی پیش کر دیں اور کہیں یہ ایک سانپ ہے۔ معمولی واقف درمی کو سبز گھاس کا میدان اور رسی کو سانپ ہی سمجھے گا۔ مگر یہ مین غلط ہے کہ وہ آپ کے کہے پر بے وجود چیزوں کو دیکھنے لگ جائے۔

۱۶۔ اختلاج قلب والوں اور دل و دماغ کے دیگر عوارض میں مبتلا لوگوں کو

کو یک بیک ہرگز بیدار نہ کرنا چاہیے۔
 اگر اختلاج قلب والا لمبے لمبے سانس لینے لگ جائے تو اسے کہیں کہ
 مہلت آہستہ آہستہ سانس لیں۔

۱۷۔ اگر میسٹر یا کی مریض عورت کو مہینا ٹرم کے عمل میں دورہ پڑ جائے تو اسے
 کہیں کہ نگہبند نہ لیں۔ بے چین نہ ہو۔ خاموش رہو۔ صبر کرو۔ آرام سے لیٹ
 رہو۔ تہیں کچھ بھی نہیں ہے۔ تم بالکل تندرست ہو۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

صوفیائے کرام کے خاص طریق

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

کر لانے کی کوشش کریں۔ یہ روشنی پہلے پہل سیاہ رنگ کے دھبوں میں رونما ہوگی۔ کسی دنوں کی ریاضت کے بعد سرخی مائل ہو جائے گی اور متواتر ریاضت کے بعد سفید شفاف روشنی ظاہر ہوگی..... بالکل اسی طرح کہ روشنی جس طرح سورج طلوع ہونے کے وقت ہوا کرتی ہے۔ اس سیٹی اور دلفریب روشنی..... کہ دل چاہتا ہے ساری زندگی اس روشنی کے منظر کا مزا اٹھایا جائے۔

میں نے پورے چھ ماہ کی ریاضت کے بعد یہ روشنی طلوع کی ہے اس لئے آپ بھی اگر چند یوم تک ناکام رہیں تو گھبرانے کی بات نہیں ہے۔ شوقِ لہو محنت ان دوسروں کا ثمر ملنا ضرور ہے۔ خواہ جلد ملے یا دیر سے..... ! جب یہ روشنی ظاہر ہو جائے تو کچھ دیر رہ کر غائب ہو جایا کرتی ہے، مگر متواتر ریاضت سے یہ روشنی ظاہر ہو جائے تو سامنے موجود رہتی ہے۔ بس اس سے اگلے منزل میں قدم اٹھا دیں پر رحم فرما..... آمین

منزل دوم

اس روشنی میں لقوڑ کے قلم سے ایک فقرہ لکھیں میں ہر شخص کو شفا دے سکتا ہوں؛ یہ فقرہ لقوڑ ہی کے کلم سے سفید عبارت ہیں آپ کے سامنے پیش ہوگا۔ یوں معلوم ہوگا کہ آسمان پر ستاروں کو ملا کر کسی نے یہ عبارت لکھ دی ہے۔

یہ عبارت بھی کچھ روز تک قائم ہو جائے گی اور جب آدھ گھنٹہ تک متواتر نگارہ کرنے سے بھی یہ عبارت اس روشنی میں قائم رہے تو اب آپ اس مقصد میں کامیاب ہیں۔

جب آپ دوسری منزل میں کامیاب ہو جائیں تو مریض کو سامنے بٹھا دیں اور آنکھیں بند کر کے اپنے سامنے روشنی کو ابھاریں اور اس مریض کا تصور بھی جائیں۔ دل میں یہ مضبوط ارادہ رکھیں کہ میں اللہ کی نذرت کا ملہ کے طفیل اور محمد و آل محمد کی رحمت و برکت کے سہارے اس کو شفا دے سکتا ہوں۔

اس روشنی میں مریض کا تصور پختہ کر کے لباس سانس اندر کھینچیں، مگر تصور یہ ہو کہ اس سانس کی کھش سے مریض کی ساری تکلیف اپنے اندر کھینچ رہا ہوں اور پھر ایک جھٹکے کے ساتھ سانس زور سے باہر نکال دیں اور تصور یہ کریں کہ میں نے مریض کو

اب اندر سے باہر پھینک دیا ہے۔ اس پر اس طرح حبس دم کرنے اور سانس باہر نکالنے پر آپ کی حیرت حد سے زیادہ بڑھ جائے گی۔ جب آپ دیکھیں گے کہ مریض کو کافی آفاقہ ہو چکا ہے۔

یہ طریقہ مریض پر ۲۰-۴۰ دن تک برقیں۔ مریض بالکل شفا یاب ہو کر دعائیں دے گا۔ ہر روز ۱۵ سے ۳۰ تک مریض کو سامنے بٹھا کر عمل کریں۔

اگر کوئی مریض سامنے ہو تو اس کا فوٹر خوب غور سے دیکھیں اور اس فوٹر کا عکس اپنی دماغی روشنی میں ابھاریں اور اس پر عمل کریں، انشاء اللہ وہی اثر ہو گا جو سامنے بیٹھے مریض پر ہوتا ہے۔ اگر آپ چند روز اس کی ریاضت کریں گے اور کئی مریضوں پر تجربات کریں گے تو ایک وہ وقت بھی آجائے گا جب آپ ادھر حبس دم کریں گے، ادھر مریض کا سارا مرض کچھ کر آپ کے اندر آجائے گا۔ اور آپ ایک لمحہ کے لئے اس مریض والی تکلیف کو فی الواقعہ اپنے اندر محسوس کرنے لگ جائیں گے۔ مگر جب سانس دھکے کے ساتھ باہر نکالیں گے تو مرض آپ

کے اندر سے بھی نکل جائے گا اور ادھر مریض بھی تندرست ہو جائیگا۔
اسی ریاضت کا عمل ہزاروں میل دور بیٹھے ہوئے مریض کا سرمن چشم زدن میں
نکال سکتا ہے۔ مگر اس پوری ریاضت کے لئے کم از کم دو سال کا عرصہ درکار
ہوتا ہے۔

میں نے خدا کے فضل سے رشتی ابھار کر اس رشتی میں فقرہ لکھ دیا ہے اور ایسے
کچھ وقت کے لئے قائم نہیں کر لیا ہے۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین



مر حلو

امین مال کل میرے والدین پر رحم فرما